

Cuốn sách sẽ hay hơn khi bạn vội vã đọc, hay khi bạn dành thời gian và đắm chìm trong đó?

Bài hát sẽ hay hơn khi bạn nghe lướt qua, hay khi bạn dành thời gian để thật sự cảm nhận từng lời nhạc, giai âm?

Món ăn sẽ ngon hơn khi bạn nuốt vội, nhồi nhét xuống cổ họng, hay khi bạn thưởng thức từng miếng một và để đầu lưỡi mình cảm nhận từng hương vị tinh tế, đậm đà?

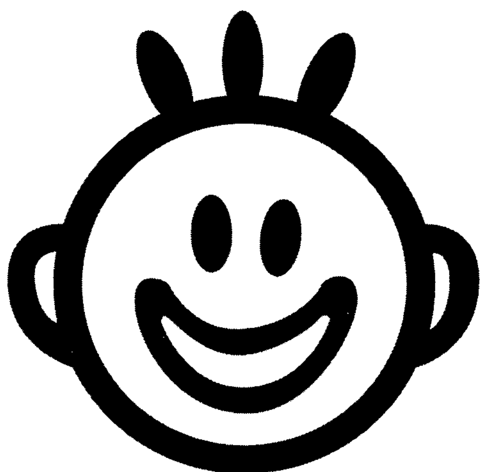
Công việc của bạn sẽ tốt hơn khi bạn cố gắng làm 10 việc cùng một lúc, hay khi bạn thật sự tập trung vào một nhiệm vụ quan trọng?

Thời gian trải qua bên một người bạn / một người thương yêu sẽ thú vị hơn khi bạn có buổi gặp gỡ vội vàng, liên tục bị gián đoạn vì email và tin nhắn, hay khi bạn có thể thư giãn và thật sự tập trung cho người đó?



Đời
đơn giản
khi ta
đơn giản

Đời đơn giản khi ta đơn giản



Tái bản lần thứ năm

Xuân Nguyễn tuyển chọn

Kim Nhường dịch

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Mục lục

- Hít thở 7
- Giữ bất động 9
- Hướng dẫn ngắn gọn cho cuộc đời 16
- Tận hưởng cuộc đời đơn giản 18
- Mục tiêu tốt nhất là không có mục tiêu 20
- Đời là một cuộc trải nghiệm 27
- Sống là sự luyện tập có ý thức 28
- Đơn giản bình yên: Cách để sống một cuộc đời viên mãn 33
- Cô đơn: một nghệ thuật bị đánh mất 44
- 15 cách để tạo ra thêm một giờ/một ngày được... cô đơn 49
- Những chất liệu cho một cuộc sống nhẹ nhàng 57
- Thiền trong hành động 67
- Sống đơn giản & thưởng thức cuộc đời 70
- Để không vội vàng 74
- 25 cách để đơn giản hóa cuộc sống có con cái 82
- Vệ sinh email: Làm sao dọn sạch hộp thư khi bạn bị ngập chìm trong đó? 93
- Hướng dẫn ngắn (nhưng hiệu quả) để tìm ra đam mê của bạn 99
- Kiếm sống từ đam mê 105

* 10 lợi ích của dậy sớm, và cách để làm điều đó 109
* 60 ý tưởng để đơn giản hóa cuộc sống 116
* Đơn giản hóa thói quen ăn uống và bữa ăn 143
* 7 cách đơn giản để nói "không" 147
* 13 việc nhỏ để đơn giản hóa ngày làm việc 153
* 21 cách giữ nhà cửa đơn giản khi có con 158
* 7 cách đơn giản để đối phó với người tiêu cực 165
* Phương pháp tiếp cận quy mô nhỏ để đạt được những điều lớn lao 172
* Thói quen đơn giản hàng ngày giúp đánh lửa đam mê 179
* 5 cách đơn giản "tái khởi động" gia đình 184
* Để đơn giản khi bạn thích đủ thứ 188
* 11 cách sáng tạo để tránh trở thành kẻ nghiện làm việc 193
* 2 phút mỗi ngày thay đổi cuộc đời với 10 cách đơn giản 198
* Đơn giản hóa 204
* Bí quyết ra quyết định quan trọng khi có quá nhiều lựa chọn 208
* Định nghĩa lại đơn giản: Cởi mở trước những gì xảy ra 216
* Dọn dẹp cuộc sống đón năm mới 221
* Triết lý chân trần 224



Hít vào thở ra.

Chừng đó thôi có thể làm thay đổi cuộc đời bạn.

Nếu bạn cảm thấy căng thẳng và trong tình trạng quá tải, hãy hít thở. Làm vậy sẽ giúp bạn bình tĩnh lại và giải tỏa căng thẳng.

Nếu bạn lo lắng về điều gì đó sắp xảy đến, hoặc bị cuốn vào một việc đã diễn ra, hãy hít thở. Hít thở sẽ mang bạn trở về hiện tại.

Nếu bạn đang chán nản và lãng quên mất mục đích sống của đời mình, hãy hít thở. Nó sẽ nhắc bạn cuộc sống quí báu thế nào, và mỗi hơi thở trong đời này là một món quà bạn cần trân quí. Hãy tận dụng tối đa món quà kỳ diệu ấy.

Nếu bạn có quá nhiều việc phải làm, hoặc cứ cảm thấy "tán loạn" quay cuồng trong suốt ngày làm việc của mình, hãy hít thở. Nó sẽ giúp bạn trở về điểm trọng tâm, tập trung vào những nhiệm vụ quan trọng nhất cần được chú ý ngay lúc này.

Nếu bạn đang trải qua những phút giây với người mà bạn thương yêu, hãy hít thở. Nó sẽ khiến bạn thật sự "hiện diện" bên người đó, hơn là nghĩ về công việc hoặc những thứ khác bạn cần phải làm.

Nếu bạn đang tập thể dục, hãy hít thở. Nó sẽ giúp bạn tận hưởng bài tập, và nhờ đó gắn bó với việc tập luyện nhiều hơn.

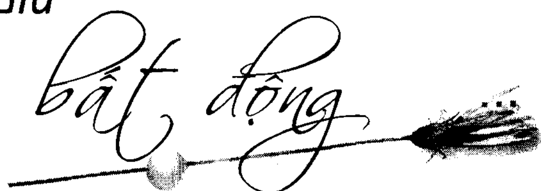
Nếu bạn đang di chuyển quá nhanh, hãy hít thở. Nó sẽ nhắc bạn chậm lại, tận hưởng cuộc sống thêm nữa.

Thế đấy, hãy hít thở! Và tận hưởng mỗi khoảnh khắc của cuộc đời này. Cuộc sống quá ngắn ngủi, quá ít ỏi để mà lãng phí.

MẸO HAY

Đưa từ "hít thở" lên màn hình máy tính, hoặc dán nó như một mẩu ghi chú trên tường, trên tủ lạnh, trên bàn làm việc... của bạn. Sau đó hãy tập trung vào từng hơi thở thật sâu mỗi khi bạn nhìn thấy từ đó.

Giữ bất động



Hãy thử bất động.

Chỉ trong một lúc.

Lắng nghe thế giới xung quanh. Cảm nhận hơi thở vào ra nơi cánh mũi. Lắng nghe suy nghĩ của bạn. Quan sát chi tiết mọi thứ quanh mình.

Hãy cảm nhận trạng thái bình yên khi bạn bất động và tĩnh lặng.

Trong thế giới hiện đại này, hoạt động và di chuyển dường như luôn "cài" ở chế độ mặc định, nếu không phải bằng thể xác thì cũng bằng tâm trí của chúng ta. Chúng ta vội vàng suốt cả ngày, làm việc, trò chuyện, kiểm tra email, gửi và đọc các tin nhắn, nhấp chuột vào thanh trình duyệt, vào một đường liên kết để nhảy sang trang web tiếp theo.

Chúng ta luôn luôn vận động, luôn luôn kết nối, luôn luôn suy nghĩ, luôn luôn trò chuyện. Không có thời gian cho sự tĩnh lặng. Chúng ta điên cuồng ngồi trước màn hình máy tính suốt ngày, sau đó hào hứng ngồi trước màn hình tivi, tất cả những thứ đó đều không được tính là bất động hay tĩnh lặng.

Điều này dẫn đến một tổn thất: Chúng ta đánh mất thời gian chiêm nghiệm, quan sát và lắng nghe. Chúng ta đánh mất đi sự bình yên!

Tệ hơn nữa: Tất cả những việc vội vàng thường phản tác dụng. Trong xã hội hiện đại, vận động quan trọng hơn hết – không vận động bị xem là lười biếng, thụ động, kém hiệu quả. Tuy nhiên, đôi lúc vận động quá nhiều còn tệ hơn là không làm gì cả. Bạn có thể vội vã một cách điên cuồng, ồn ào và giận dữ, nhưng không hoàn thành được việc gì. Hoặc bạn có thể hoàn thành rất nhiều việc – nhưng chẳng việc nào quan trọng. Rồi thì bạn có thể làm hư hại nhiều thứ với hàng lô hàng lốc hành động của mình, khiến mọi việc trở nên tệ hơn so với nếu bạn giữ bất động và tĩnh lặng.

Và nữa, khi chúng ta bị buộc phải ở yên một chỗ – lúc đang xếp hàng, đang chờ đợi đến lượt khám bác sĩ, hoặc chờ xe buýt, tàu lửa – chúng ta thường trở nên mất kiên nhẫn, cứ loay hoay tìm việc gì đó để làm. Một số người chúi mũi vào các thiết bị di động. Những người khác tập trung vào máy tính xách tay hoặc thư mục những việc cần làm/cần đọc. Những người khác nữa trở nên bồn chồn. Giữ bất động, giữ cho mình tĩnh lặng rõ ràng không phải là điều mà chúng ta quen thuộc.

Dành một chút thời gian để suy nghĩ xem một ngày của bạn trải qua như thế nào? – Làm việc; sau khi làm việc, lại sẵn sàng cho công việc (khác), cho những buổi tối và cuối tuần. Bạn có thường xuyên vội vã? Bạn có thường xuyên đọc và trả lời tin nhắn, kiểm tra tin tức và cập nhật những dòng thông tin mới nhất? Bạn có luôn cố gắng lên danh sách những việc cần hoàn thành, đánh dấu các nhiệm vụ từ danh sách của mình giống như một cái máy, rồi gấp rút tiến hành kế hoạch đã đề ra?

Đó có phải cách bạn muốn cuộc đời của mình diễn ra không?

Nếu đúng là vậy, cầu mong bình yên ở bên bạn. Nếu không phải, hãy dành một lúc để tĩnh lặng. Đừng nghĩ về những việc bạn phải làm, hoặc những việc bạn đã hoàn thành xong. Chỉ cần thử như thế trong một lúc.



Sau một hoặc hai phút tĩnh lặng, hãy chiêm nghiệm về cuộc đời, và cách bạn muốn cuộc đời mình trôi qua thế

nào. Hình dung cuộc đời bạn với ít chuyển động, ít công việc, ít vội vàng hơn. Hình dung cuộc đời với nhiều tĩnh lặng, nhiều chiêm nghiệm, nhiều bình yên hơn.

Bạn đã có một cách nhìn mới rồi đó.

Thật ra, việc giữ cho mình tĩnh lặng, bất động khá đơn giản: Tất cả những gì bạn phải làm là ngồi yên lặng một chút mỗi ngày. Một khi bạn đã trở nên quen thuộc với điều đó, hãy thử làm việc ít đi mỗi ngày. Hít thở khi bạn cảm thấy mình di chuyển quá nhanh. Chậm lại. Tận hưởng hiện tại. Tìm kiếm hạnh phúc ngay bây giờ, trong khoảnh khắc này, thay vì chờ đợi nó.

Hãy thưởng thức sự tĩnh lặng. Đó là một kho báu, và nó luôn sẵn sàng cho tất cả chúng ta.

Trích từ Đạo Đức Kinh:

Thật không khôn ngoan khi cứ vội vàng.

Gấp gáp thở là nguyên nhân gây nên nhiều căng thẳng.

Sử dụng quá nhiều năng lượng, sẽ sớm kiệt sức.

Đó không phải là Cách của Tự nhiên.

Bất cứ cái gì chống lại Tự nhiên

Sẽ không tồn tại lâu bền.

Tĩnh lặng
là một hành động hiệu quả

"Vận động thì thắng được lạnh.
Nhưng bất động thì thắng được nóng."
___ Lão Tử

Do định kiến trong nền văn hóa của chúng ta, bất động thường bị xem là lười biếng, là rề rà không vận động, là một sự tiêu cực.

Không phải thế. Bất động là một "hành động", và là một hành động mang lại hiệu quả mạnh mẽ.

Nó có thể thay đổi một ngày của bạn, dẫn tới thay đổi cuộc đời bạn.

Bạn đang giữa một ngày mệt rã rời, ngập trong công việc và các cuộc họp, các email, những thứ gây gián đoạn, hoặc bị làm phiền bởi con cái, bởi những cuộc điện thoại, bởi công việc nhà.

Bạn ngừng tất cả mọi việc lại. Giữ yên lặng trong một phút và hít thở. Bạn nhắm mắt, tìm cảm giác tĩnh lặng bên trong mình. Sự tĩnh lặng này lan tỏa ra khắp cơ thể, len lỏi vào trong tâm trí bạn. Nó giúp bạn bình tĩnh lại, giúp bạn tập trung vào những gì bạn đang làm ngay lúc này, chứ không phải vào tất cả những việc bạn phải làm và vào những thứ đã xảy ra.

Tĩnh lặng trở thành một hành động có tác dụng chuyển đổi.

Tĩnh lặng là một hành động đáp trả hiệu quả trước sự ồn ào. Nó có thể trở thành một cách đẩy lui sự hỗn loạn của thế giới,

để giành lại quyền kiểm soát. Nó có thể nhắc nhở bạn điều gì mới thật sự là quan trọng.

Làm cách nào để thực hành?

Sự bất động và tĩnh lặng – kỳ lạ thay – không đến một cách tự nhiên với nhiều người. Thế nên chúng ta cần luyện tập.

1. Bắt đầu ngày mới trong tĩnh lặng.

Bất kể ngồi với một tách cà phê khi cả thế giới thức giấc, hay ngồi trên một miếng đệm và tập trung vào hơi thở của mình, tĩnh lặng vẫn là cách hiệu quả để bắt đầu một ngày của bạn. Nó thiết lập nhịp điệu cho những gì sắp xảy đến. Ngay cả chỉ giữ tĩnh lặng như thế trong 5-10 phút cũng tốt rồi.

2. Thường xuyên có những phút tĩnh lặng.

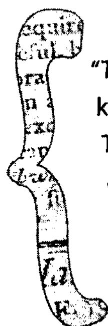
Mỗi giờ, đặt một chuông báo hiệu tự động trên máy tính hoặc điện thoại để nhắc nhở mình. Cho phép mình giữ đầu óc và cơ thể "tĩnh lặng" trong một phút khi tiếng chuông vang lên. Suốt phút này, trước tiên tập trung vào hơi thở của bạn, mang bạn trở về hiện tại. Để những lo lắng của thế giới xung quanh bạn tan đi – tất cả những gì còn lại là hơi thở. Sau đó để sự tập trung của bạn lan rộng bên ngoài hơi thở đến các giác quan khác của bạn, cùng một lúc.

3. Khi sự bấn loạn kéo đến, hãy dừng lại.

Bạn đang trong một ngày khủng hoảng hoặc xáo động? Hãy ngừng mọi việc lại. Bất động. Yên tĩnh. Hít một hơi thật sâu, tập trung vào hơi thở đi vào, đi ra. Tìm sự tĩnh lặng bên trong bạn và sau đấy hãy để hành động tiếp theo của bạn nảy sinh

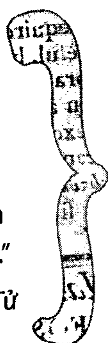
từ sự tĩnh lặng ấy. Chỉ tập trung duy nhất vào hành động tiếp theo này.

Hãy để sự tĩnh lặng trở thành hành động hiệu quả nhất. Nó có thể thay đổi cuộc đời của bạn.

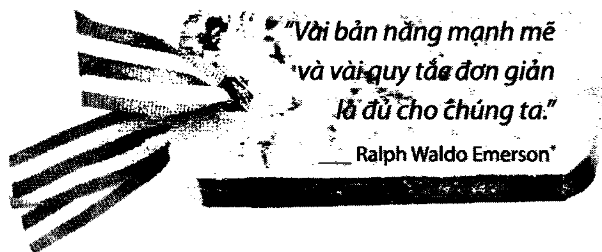


"Trở về cuộc sống đơn giản để kiểm soát những ham muốn. Trong việc kiểm soát ham muốn, đạt được tĩnh lặng. Trong tĩnh lặng, thế giới được khôi phục lại."

___ Lão Tử



Hướng dẫn ngắn gọn cho cuộc đời



Cuộc sống có thể phức tạp một cách phi lý, nếu bạn để cho nó diễn ra như vậy. Hãy đơn giản hóa mọi thứ.

Câu nói của Thiền sư Thích Nhất Hạnh là hướng dẫn ngắn nhất để "sống" mà bạn cần biết:

"Mỉm cười, hít thở, và đi thong thả."

Nếu bạn sống một cuộc đời bằng cách làm theo những từ này, nghĩa là bạn đã hoàn thành khá tốt. Với những ai

* Ralph Waldo Emerson (1803-1882) là nhà viết tiểu luận, nhà thơ, triết gia người Mỹ, và cũng là người đi đầu trong phong trào tự lực cánh sinh và triết lý siêu việt. (Nxb)

cần hướng dẫn thêm một chút, xin xem tiếp các bài học được gạn lọc thành một vài nguyên tắc, một vài nhắc nhở dưới đây.

Và hãy lưu ý, bởi vì cuộc sống vẫn diễn ra theo cách của nó, nên các quy tắc này đều có thể bị phá vỡ. Cuộc sống sẽ không thú vị chút nào nếu không có những lúc quy tắc bị phá vỡ, phải không.

Hướng dẫn ngắn gọn

- bớt xem tivi, năng đọc sách
- bớt đi mua sắm, năng ra ngoài trời
- bớt bày bừa, giữ nhiều khoảng trống
- bớt vội vàng, năng chậm rãi
- bớt tiêu thụ, năng sáng tạo
- bớt ăn vặt, năng ăn thực phẩm tốt cho sức khỏe
- bớt việc vớ vẩn, thêm việc tạo tác động
- bớt lái xe, năng đi bộ
- bớt ồn ào, thêm tịch mịch
- bớt suy nghĩ về tương lai, tập trung nhiều vào hiện tại
- bớt làm việc, thêm vui chơi
- bớt lo lắng, năng mỉm cười
- hít thở.

Tận hưởng cuộc đời đơn giản

- Có những buổi sáng tĩnh lặng.
- Hát một bài hát dài với đứa con mới chập chững.
- Ngắm mặt trời lặn và thưởng thức một chai bia với bạn đời.
- Tận hưởng cảm giác hưng phấn trong một cuộc chạy dài.
- Ôm vợ con và cùng nhau xem một đĩa DVD.
- Đi dạo ngoài trời với con trai sau khi trời vừa tạnh mưa.
- Kể chuyện về cuộc đời mình với cô con gái lớn trong xe ô tô.
- Viết một bài viết cho 50.000 người đọc, trong lúc mặc bộ quần áo ngủ.
- Ốm và được nằm trên giường suốt cả ngày mà không cần phải gọi cho sếp.
- Chỉ cho đứa con hai tuổi thấy bầu trời đầy sao.

- Cổ vũ những đứa con trong trận bóng đá của chúng.
- Dành thời gian một mình với cuốn sách hay.
- Chuẩn bị một ly cà phê mới.
- Thưởng thức món súp rau củ nóng hổi vào một ngày lạnh giá.
- Viết trước khi mặt trời mọc.
- Ăn những quả mọng (như mâm xôi, việt quất...) tươi, mát lạnh.
- Trò chuyện lâu với một người bạn.
- Ngủ một giấc ngủ trưa ngắn.
- Chơi bóng với con trong sân nhà.
- Cảm thấy hài lòng sau một buổi luyện tập thể thao.
- Thức dậy trong căn phòng sạch sẽ, gọn gàng.
- Phá lên cười trước những động tác hài hước ngộ nghĩnh của nhóc tì bốn tuổi.
- Hò hét điên cuồng trên khán đài khi con trai ghi được bàn thắng.
- Ngã vật ra sau khi hoàn thành một cuộc chạy marathon, cảm giác "kiệt sức" nhưng đầy yêu đời.
- Dành thời gian bên mẹ và các chị em gái vào một trưa thứ bảy, nướng bánh làm kẹo.
- Nhắm mắt, để một cái bánh quy phủ chocolate ấm tan ra trong miệng.
- Tắm nước nóng bằng vòi sen thật lâu.
- Đi dạo chân trần trên cát khi mặt trời lặn.
- Lắng nghe tiếng sóng vỗ rì rào vào bờ cát trắng.
- Có một cái ôm khi cần.
- Ngắm những giọt sương lóng lánh đọng trên cỏ lúc ban mai.

Mục tiêu tốt nhất là
không có mục tiêu

Suy nghĩ về những mục tiêu cụ thể, có thể đạt được dường như đã ăn sâu vào trong nền văn hóa của chúng ta.

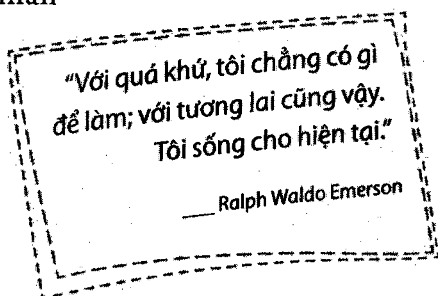
Tuy nhiên, không có mục tiêu ở hầu hết mọi lĩnh vực trong cuộc sống là sự giải phóng thật sự. Và trái ngược với những gì bạn từng được dạy, điều đó hoàn toàn không có nghĩa là bạn ngừng-đạt-được-mọi-thứ.

Nó chỉ có nghĩa là: **Bạn thôi để cho mình bị giới hạn bởi các mục tiêu.**

Hãy nghiền ngẫm lại niềm tin phổ biến này: "Nếu không biết mình đang đi đến đâu bạn sẽ không bao giờ đi đến được bất cứ đâu". Rất nhiều người nghĩ như thế, nhưng rõ ràng không đúng nếu bạn nghĩ kỹ hơn.

Tiến hành một thí nghiệm đơn giản: Ra ngoài và đi bộ theo một hướng ngẫu nhiên, tự do đổi hướng bất kỳ. Sau hai mươi phút, một giờ... bạn sẽ ở *một-nơi-nào-đó*! Chỉ là bạn *không biết trước* bạn sẽ dừng ở đó thôi.

Và đây là điều cần nhấn mạnh: Hãy cởi mở tâm trí để đến những nơi bạn chưa bao giờ dự tính sẽ đi. Nếu bạn sống mà không có các mục tiêu, bạn sẽ khám phá ra những vùng đất mới. Bạn sẽ học được một số điều bất ngờ. Bạn sẽ đến những chỗ đáng ngạc nhiên. Đó là vẻ đẹp của triết lý này.



"Sống không có mục tiêu" chưa bao giờ được dạy. Nhưng đó là thứ đáng học để tận hưởng nhiều hơn. Nó là sự giải phóng đáng kinh ngạc, phù hợp với cách sống theo đuổi niềm đam mê.

Rắc rối với những mục tiêu

Bạn có chừng vài ba mục tiêu trong một năm, sau đó là các mục tiêu phụ cho từng tháng. Kế đến, bạn tìm các bước hành động cần làm mỗi tuần và mỗi ngày, cố gắng tập trung thời gian vào những bước đó.

Thật không may, mọi thứ không bao giờ diễn ra suôn sẻ. Ai cũng biết điều này. Bạn biết bạn cần phải thực hiện một bước hành động (để hướng đến mục tiêu), và bạn cố gắng

giữ mục tiêu cuối cùng trong tâm trí để thúc đẩy chính mình. Nhưng bước hành động này có thể chứa đựng điều gì đó khiến bạn lo lắng, sợ hãi, thế là bạn trì hoãn. Bạn làm việc khác – hoặc kiểm tra email hoặc lên Facebook, hoặc những việc khác nữa.

Và theo đó, mục tiêu hàng tuần, hàng tháng của bạn cũng bị dời lại hoặc chuyển hướng. Bạn trở nên chán nản, tự thấy mình thiếu kỷ luật. Rồi mục tiêu trở nên quá khó đạt được. Vậy giờ thì sao? Vâng, bạn xem xét lại những mục tiêu của bạn và tái lập chúng. Bạn tạo ra một danh mục các mục tiêu phụ mới và những kế hoạch hành động. Bạn biết bạn đang đi đâu, vì bạn có những mục tiêu.

Tất nhiên, thực tế bạn không thể được được hết các mục tiêu. Cũng có khi bạn đạt được mục tiêu muốn làm và cảm thấy mọi thứ thật tuyệt vời. Tuy nhiên, tiếc là hầu hết những lần khác bạn không đạt được, và khi ấy bạn đổ lỗi cho chính mình.

Đây là bí mật: Vấn đề không phải do bạn, mà do hệ thống. Mục tiêu là một hệ thống được tạo ra để thất bại.

Thậm chí khi bạn làm mọi việc hoàn toàn chính xác, điều đó cũng không phải là lý tưởng. Tại sao ư? Bởi vì bạn bị giới hạn trong những hành động của mình. Khi bạn không thích làm việc gì, bạn vẫn ép buộc mình phải làm. Con đường của bạn đã được chọn, vì thế bạn không có cơ hội để khám phá lĩnh vực khác. Bạn phải làm theo kế hoạch, ngay cả khi bạn đam mê thứ khác!

Có một số hệ thống mục tiêu linh hoạt hơn, nhưng không gì linh hoạt bằng không-có-mục-tiêu.

Vậy không có mục tiêu thì thế nào?

Cuộc sống không mục tiêu sẽ thế nào nhỉ? Trong thực tế, nó khác xa so với cuộc sống có những mục tiêu.

Bạn không đặt ra mục tiêu cho mỗi năm, mỗi tháng, mỗi tuần hoặc mỗi ngày. Bạn không ám ảnh về việc theo dõi, hoặc thực hiện các bước hành động. Bạn thậm chí không cần lên danh sách những việc phải làm. Tuy nhiên cũng chẳng sao nếu bạn viết ra những nhắc nhở (trong trường hợp điều đó làm bạn thích).

Vậy bạn sẽ làm gì? Nằm trên trường kỷ suốt cả ngày, ngủ, xem tivi và ăn à? Ôi trời, không phải vậy! Đơn giản là bạn làm việc. Bạn tìm việc gì đó bạn đam mê, và thực hiện nó. Không có mục tiêu không có nghĩa là bạn *không-làm-gì-cả*. Bạn có thể sáng tạo, bạn có thể "chế" ra thứ gì đó, bạn có thể làm theo niềm đam mê của bản thân mình.

Trong thực tế, đây là một điều tuyệt vời: Bạn thức dậy và được làm những gì bạn đam mê! Có thể chỉ là viết blog, nhưng việc đó cũng có thể trở thành viết một cuốn tiểu thuyết hoặc một cuốn sách, tạo ra một khóa học để giúp người khác, hoặc kết nối với những người tuyệt vời, hoặc dành thời gian bên người bạn đời, hoặc chơi với con cái. Không có giới hạn nào cả, bởi vì bạn tự do.

Cuối cùng, bạn sẽ ngạc nhiên nhận ra rằng, những người *không mục tiêu* thường đạt được thành tựu nhiều hơn lúc có những mục tiêu, bởi vì họ luôn làm việc họ hứng thú. Nhưng cho dù đạt được hay không đạt được cũng không phải là vấn đề. Tất cả vấn đề là bạn đang làm những gì bạn thích, luôn như vậy.

Bạn sẽ kết thúc ở những nơi tuyệt vời, đáng ngạc nhiên, đầy thú vị. Bạn chỉ không biết mình sẽ đến đó vào thời điểm bạn mới bắt đầu.

Câu hỏi nhanh

"Không có mục tiêu" có phải là một mục tiêu?

- Nó có thể là một mục tiêu, hoặc bạn có thể tìm hiểu để làm điều đó trên hành trình bạn đi, bằng cách khám phá những phương pháp mới. Bạn sẽ luôn học hỏi những điều mới (giống như không có mục tiêu) mà không cần tìm hiểu chúng ở điểm xuất phát đầu tiên.

Vậy làm thế nào để có thể sống được?

- Niềm đam mê. Nói lại lần nữa, không có mục tiêu không có nghĩa là bạn ngừng làm mọi việc. Trong thực tế, là bạn làm rất nhiều việc, liên tục, nhưng bạn làm bởi vì bạn thích làm những việc đó.

Mẹo hay cho cuộc sống không mục tiêu

Mục này không định cung cấp cho bạn một bản hướng dẫn làm thế nào để sống cuộc sống không có các mục tiêu. Điều đó rất ngớ ngẩn. Không thể dạy bạn phải làm gì – bạn cần tìm con đường riêng của chính mình.

Nhưng có thể chia sẻ một số gợi ý, hy vọng giúp ích cho bạn:

* **Bắt đầu nhỏ thôi.** Bạn không cần quyết liệt xem xét lại toàn bộ cuộc đời của mình để học cách sống không có

mục tiêu. Chỉ cần cho phép bản thân trải qua một vài giờ không có những mục tiêu hoặc hành động xác định. Làm theo cảm xúc và đam mê của bạn trong khoảng thời gian đó. Ngay cả khi bạn chỉ có 1 tiếng đồng hồ thôi thì nó vẫn mang đến tác dụng.

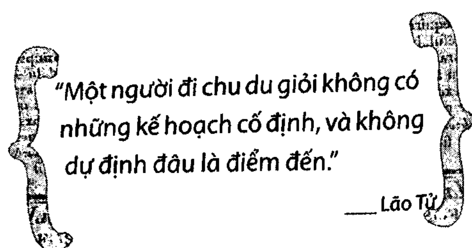
* **Phát triển lên.** Khi bạn trở nên quen thuộc hơn với chuyện "không mục tiêu", bắt đầu cho phép mình được tự do trong thời gian dài hơn – nửa ngày, một ngày hoặc vài ngày. Cuối cùng bạn sẽ cảm thấy đủ tự tin để từ bỏ những mục tiêu chắc chắn và chỉ làm những gì bạn yêu thích.
* **Không chỉ với công việc.** Hãy từ bỏ mục tiêu ở bất cứ lĩnh vực nào trong cuộc sống của bạn. Để giữ sức khỏe và thể hình thích hợp, nhiều người từng có những mục tiêu tập thể dục rõ ràng, từ giảm cân hoặc giảm lượng mỡ thừa đến chạy marathon để tăng sự chắc khỏe. Nhưng tất cả đều sớm bỏ cuộc. Nhưng nếu bạn tập thể dục chỉ vì bạn thích, và không cần biết điều đó sẽ dẫn bạn đến đâu thì bạn lại thành công rực rỡ, vì bạn luôn yêu thích bản thân mình.
* **Buông bỏ các kế hoạch.** Kế hoạch thật sự không khác gì mục tiêu. Chúng dẫn bạn theo một con đường được xác định trước. Nhưng vô cùng khó khăn để từ bỏ cuộc sống với những kế hoạch, đặc biệt nếu bạn là một người hay lên kế hoạch tỉ mỉ. Hãy cho phép bản thân lên kế hoạch, khi bạn cảm thấy cần làm vậy, nhưng hãy dần dần từ bỏ thói quen này một cách thoải mái.
* **Đừng lo lắng về những sai lầm.** Nếu bạn lại bắt đầu đặt ra các mục tiêu, tốt thôi. Không có sai lầm nào trong hành trình này – chỉ có trải nghiệm để học hỏi. Nếu

bạn sống không có mục tiêu và kết thúc mọi thứ trong thất bại, hãy hỏi chính mình đó có thật sự là "thất bại" hay không. Nên nhớ, bạn chỉ thất bại nếu bạn không đến được nơi bạn muốn đến – nhưng nếu bạn không có một đích đến nào trong tâm trí, sẽ không có thất bại!

* **Tất cả đều tốt.** Bất kể con đường nào bạn tìm ra, bất kể nơi nào bạn kết thúc, thảy đều đẹp cả. Không có con đường tồi tệ, không có điểm đến tồi tệ. Chỉ có khác biệt, và khác biệt thật tuyệt vời. Đừng phán xét, hãy trải nghiệm.

Và cuối cùng

Luôn luôn ghi nhớ: Hành trình là tất cả. Đích đến chỉ là một phần trong đó.



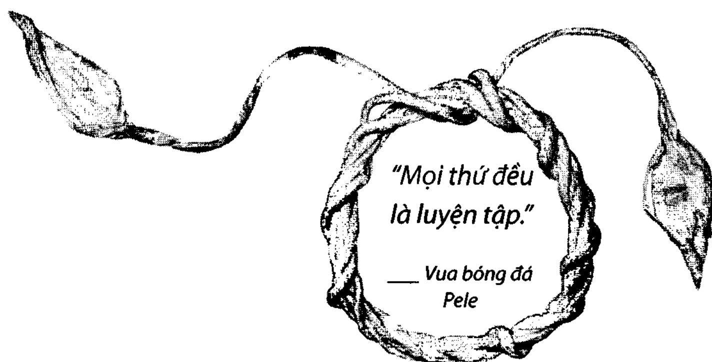
Đời là một cuộc *trải nghiệm*

Tất cả những gì bạn làm, tất cả những gì bạn thử, dù hiệu quả hay không hiệu quả, dù bạn thích hay không thích, tất cả đều là trải nghiệm. Mọi thứ tùy thuộc vào bạn có quyết định học hỏi từ nó không. Đó là thực hành tốt nhất mỗi ngày.

Hãy thử xem bạn có thể giúp đỡ mọi người như thế nào. Hãy kiểm tra xem bạn hứng thú với việc gì. Hãy thử làm những điều bạn thích. Nhận diện những gì bạn sợ. Bạn sẽ ngộ ra rằng nếu cứ làm những gì bạn luôn làm, kết quả bạn nhận được sẽ không bao giờ thay đổi.

Những người thức dậy mỗi ngày một cách đầy hứng khởi không phải vì họ được ngôi sao may mắn chiếu mệnh, mà bởi vì họ dám lấy chính mình trải nghiệm và xứng đáng với điều đó.

Sống là sự luyện tập có ý thức



Khi chúng ta luyện võ, múa ba lê, tập thể hình, đá bóng... chúng ta ý thức thực hiện các động tác một cách có chủ ý, liên tục. Bằng cách luyện tập có ý thức, lặp đi lặp lại, ta trở nên nhuần nhuyễn những động tác đó.

Toàn bộ cuộc sống của chúng ta cũng giống như vậy, nhưng chúng ta lại thường ít ý thức luyện tập cho cuộc đời mình.

Mỗi ngày, chúng ta lặp lại các động tác, nghĩ đến những khuôn mẫu, cách thức tương tác với người khác... và trong quá trình luyện tập được lặp đi lặp lại này, chúng ta trở nên (hoặc đã trở nên) thuần thục những động tác. Nếu bạn liên tục kiểm tra Facebook hoặc Twitter, đó là luyện

tập, và bạn đang hình thành thói quen, mặc dù bạn thường không nhận thức chuyện ấy.

Khi bạn hút thuốc, ăn đồ ăn vặt, nói chuyện thô lỗ với người khác, hoặc tự xỉ vả mình, đây là những việc bạn đang "luyện tập" để trở nên giỏi hơn. Bạn có thể trở nên giỏi hơn trong những việc này thật đấy!

Điều gì xảy ra nếu chúng ta luyện tập có ý thức, và trở nên thuần thục trong những việc chúng ta thật sự muốn được thuần thục?

Điều gì xảy ra nếu đầu tiên, trên tất cả các kỹ năng, bạn học để nhận thức nhiều hơn về những gì mình đang luyện tập? Điều gì xảy ra nếu hành động có ý thức liên tục là kỹ năng bạn thực hành xuất sắc?

Nếu bạn có thể học được hành động có ý thức, bạn có thể học để luyện tập những hành động khác bạn muốn thuần thục, chứ không phải là những hành động bạn không mong muốn.

Bạn đang luyện tập những gì?

Hãy tự hỏi mình những điều này suốt ngày, để luyện tập hành động có ý thức:

* Mình muốn cứ trong tình trạng vội vội vàng vàng mỗi sớm mai, hay mình có thể dậy sớm hơn một chút và đơn giản hóa nhịp điệu buổi sáng, để có thể tận hưởng một buổi sáng thong dong, thú vị?
* Mình muốn kiểm tra hộp thư ngay khi vừa mở máy tính, hay mình có thể làm việc gì đó thú vị hơn?

- Mình muốn để bát đĩa bẩn bày bừa ra, hay mình có thể luyện tập rửa bát đĩa ngay khi dùng xong?
- Mình muốn vứt quần áo khắp nơi, để giấy tờ ngổn ngang khắp chốn, hay mình có thể dành một vài giây để cất chúng vào đúng nơi dành cho chúng?
- Mình muốn quát tháo con cái hoặc vợ/chồng, hay mình có thể luyện tập nói chuyện với người thân một cách tử tế, nhẹ nhàng và tình cảm?
- Mình muốn suốt ngày phàn nàn, than thở, hay mình có thể luyện tập biết ơn?
- Mình muốn vội vã, cuống cuồng bận rộn, hay mình có thể luyện tập đơn giản hóa và làm mọi thứ từ từ?
- Mình muốn ăn thức ăn chiên xào, thức ăn có đường, thức ăn vặt nhiều muối, thức ăn nhanh hay mình có thể tập ăn các thực phẩm tốt cho sức khỏe, rau và trái cây, các loại hạt/đậu?
- Mình muốn lãng phí thời gian vào việc lướt web hay mình muốn luyện tập xóa đi những thứ gây xao lãng và tập trung vào việc sáng tạo?
- Mình muốn xem các chương trình giải trí vớ vẩn, hay có thể nỗ lực luyện tập vận động cơ thể?
- Mình muốn tập hút thuốc, hay mình có thể tìm được một cách lành mạnh hơn để giải tỏa căng thẳng?
- Mình muốn mua sắm, hay mình có thể tập cho đi?

Đây chỉ là những ví dụ. Cuộc đời sẽ chỉ cho bạn thấy những gì bạn đang luyện tập, và bạn có thể quyết định mình thích luyện tập việc nào hơn. Hoặc cũng có thể bạn hoàn toàn hài lòng với những gì bạn đang luyện tập.

Luyện tập như thế nào

Bước đầu tiên là nhận thức. Khi bạn ý thức về những gì bạn đang làm, bạn có thể quyết định đây có phải hành động hoặc suy nghĩ mà bạn muốn luyện tập, hoặc liệu bạn có lựa chọn thay thế nào tốt hơn không.

Hãy thực hành nhận thức. Đó là kỹ năng đầu tiên, và là kỹ năng quan trọng nhất. Hãy nhận thức, đơn giản là nhận thức mà không cảm thấy mặc cảm tội lỗi hay giận dữ với chính mình về những việc bạn đang làm, đang suy nghĩ. Một đôi lúc bạn sẽ quên mất điều này, nhưng hãy tự nhắc nhở bản thân. Bạn có thể nhắc mình bằng cách đeo một chiếc vòng bằng cao su quanh cổ tay, mang theo một lá bùa, hoặc đánh dấu lên một mảnh giấy mỗi lần bạn nhớ ra.

Khi bạn hành động có ý thức tốt hơn, hãy bắt đầu luyện tập những kiểu hành động và suy nghĩ mà bạn muốn mình thuần thục. Cũng như bắt đầu chú ý đến những suy nghĩ và hành động bạn thật sự không muốn nó phát triển, xem liệu bạn có thể cố ý thực hành những kiểu suy nghĩ và hành động khác không.

Khi bạn lặp lại những việc đó một cách có ý thức, bạn sẽ trở nên giỏi hơn. Phải mất rất nhiều lần lặp lại để trở nên xuất sắc với một kỹ năng, nhưng bạn có thời gian kia mà.

Kết luận quan trọng

Bạn không thể thay đổi tất cả thói quen cùng một lúc. Thói quen mà bạn thật sự đang thay đổi là nhận thức và luyện tập. Các thói quen khác sẽ khó thay đổi, đặc biệt nếu bạn đang cố gắng để thay đổi tất cả chúng. Nhưng cũng chẳng

sao đâu nếu bạn làm mọi thứ rối mù lên rồi hỏng hết. Cứ tự cho phép mình phạm phải những sai lầm mà không cảm thấy bứt rứt ăn năn, thay vào đó chỉ thực hành có ý thức một lần nữa, rồi một lần nữa.

Nếu việc gì đó quá khó, bạn không thể nắm bắt được cho dù bạn có thực hành bao nhiêu lần, bạn có thể thử làm theo từng bước nhỏ hơn. Nếu bạn không thể bỏ hút thuốc, thử cố gắng không hút thuốc một lần, và thay vào đó giải tỏa sự căng thẳng bằng việc đi bộ, chống đẩy hít đất vài lần, thiền định hoặc tự mát-xa. Nếu bạn không thể ngừng ăn thức ăn nhanh, hãy thay thế một bữa ăn nhẹ bằng ít trái cây, hoặc thêm một món rau củ tươi ngon vào bữa tối.

Xin nhấn mạnh rằng mục này không đề cập đến sự hoàn hảo. Không có cách hoàn hảo nào cho cuộc sống. Bạn không cần phải cố gắng trở nên hoàn hảo từng giây từng phút trong ngày. Bạn đã hoàn hảo rồi. Mục này chỉ đề cập đến hành động có ý thức, một kỹ năng hữu dụng cần phải có.

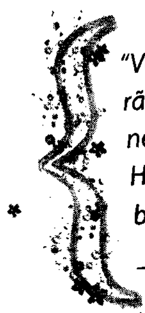
Hãy nhớ rằng chúng ta sẽ trở nên thành thạo với những gì chúng ta làm liên tục, và những việc chúng ta lặp đi lặp lại có thể được thực hiện một cách có ý thức. Đó là khi ta nhận thức ra ta thật sự đang sống.

"Nếu bạn muốn người khác được hạnh phúc, hãy luyện tập lòng trắc ẩn. Nếu bạn muốn được hạnh phúc, hãy luyện tập lòng trắc ẩn."

___ Đạt Lai Lạt Ma



Đơn giản bình yên: Cách để sống một cuộc đời viên mãn



"Với bất cứ công việc nào, hãy làm thật chậm rãi bằng sự thoải mái, trong sự lưu tâm, thế nên đừng làm bất cứ việc gì cốt để cho xong. Hãy giải quyết từng việc một cách thoải mái, bằng tất cả sự chú tâm của bạn."

___ Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường vội vã hoàn thành những nhiệm vụ, cố gắng làm cho xong việc, cố gắng làm được khối lượng công việc nhiều nhất có thể, tăng tốc cùng chiếc xe đến đích tiếp theo, vội vã làm những việc cần làm ở đó, rồi rời đi để lại có thể tăng tốc đến điểm đến tiếp theo nữa.

Thật không may, thường phải đến trạm dừng cuối cùng chúng ta mới nhận ra rằng tất cả những việc này mới điên rồ làm sao!

Vào cuối ngày, chúng ta thường mệt mỏi, kiệt sức bởi những công việc cực nhọc đều đều, bởi những sự hỗn loạn và bận rộn của một ngày làm cho ta điên đảo. Chúng ta không có thời gian làm những gì quan trọng đối với ta, không có thời gian cho những việc ta thật sự muốn làm, không có thời gian dành cho những người thân yêu, hoặc làm những việc mà chúng ta đam mê thật sự.

Nói sao nhỉ, đáng lý cuộc đời ta không phải diễn ra theo cách đó. Chúng ta có thể sống một một cuộc đời đơn giản hơn, một cuộc đời mà ta có thể tận hưởng từng hoạt động, cuộc đời mà ta hiện diện trong mọi việc (hoặc mọi thứ) ta làm, cuộc đời mà ta thỏa mãn, thong dong hơn là chỉ vội vàng cố hoàn thành cho xong mọi việc.

Nếu những điều vừa mô tả lôi cuốn bạn, hãy xem tiếp một vài đề xuất gợi ý để được sống một cuộc đời đơn giản, thấm đượm cảm giác bình yên, hài lòng trong từng phút giây.

1. **Điều gì là quan trọng.** Trước hết, lùi lại một bước và nghĩ về những gì quan trọng đối với bạn. Điều gì bạn thật sự muốn làm, ai là người mà bạn muốn dành thời gian bên họ, bạn muốn đạt được thành tựu gì trong công việc? Hãy tạo ra một danh sách ngắn 4-5 điều quan trọng cho cuộc đời bạn, 4-5 người bạn muốn dành thời gian cho họ, 4-5 thứ bạn muốn đạt được trong công việc.
2. **Kiểm tra các cam kết của bạn.** Phần lớn rắc rối đến từ việc chúng ta quá bận rộn. Chúng ta không thể làm mọi thứ chúng ta đã cam kết phải làm, và dĩ nhiên không thể tận hưởng cuộc sống nếu chúng ta đang trong tình trạng cố gắng để làm mọi thứ. Hãy chấp nhận rằng bạn

không thể làm mọi việc, ý thức rằng bạn muốn làm những việc quan trọng đối với bạn, và cố gắng loại bỏ các cam kết không quan trọng.

3. **Làm ít đi mỗi ngày.** Đừng lấp đầy mỗi ngày quý báu của đời bạn với những việc cần phải làm. Bạn sẽ kết thúc bằng cách vội vàng làm tất cả mọi việc. Nếu bạn thường thử (và đã thất bại) với chuyện làm khoảng 7-10 việc, thay vì vậy hãy làm ba việc quan trọng (thêm ba mục nhỏ hơn để làm nếu bạn hoàn thành xong ba việc chính kia). Điều này cho bạn thời gian để làm những gì bạn cần làm, mà không phải vội vàng.

4. **Đặt một "khoảng trống" giữa hai nhiệm vụ hoặc hai cuộc hẹn.** Một sai lầm khác của con người là cố gắng sắp xếp hết việc này đến việc khác khin khít nhau. Không có dự phòng nào trong trường hợp mọi việc diễn ra lâu hơn chúng ta dự định (trong khi hầu hết trường hợp lại luôn như vậy). Điều này làm cho ta rơi vào trạng thái gấp gáp và căng thẳng suốt cả ngày. Thay vì thế, nên chừa ra một khoảng trống giữa các cuộc hẹn hoặc các nhiệm vụ của bạn, cho phép bạn tập trung nhiều hơn vào từng nhiệm vụ, và có thời gian chuyển đổi giữa các nhiệm vụ.

5. **Loại bỏ nhiều nhất có thể những thứ trong danh sách "việc phải làm".** Bạn không thể làm hết mọi việc trong danh sách các việc phải làm. Thậm chí, nếu bạn có thể, nhiều việc khác nữa sẽ lũ lượt thi nhau dồn tới. Bằng cách loại bỏ "thẳng tay" nhất có thể, hãy đơn giản hóa danh sách việc cần làm xuống thành những việc thiết yếu nhất cần làm. Như vậy bạn sẽ bớt vội vàng hơn và tập trung vào những gì quan trọng được nhiều hơn.

6. **Bây giờ, hãy chậm lại và tận hưởng từng công việc.** Đây là lời khuyên quan trọng nhất. Hãy đọc nó hai lần. Bất cứ điều gì bạn đang làm, cho dù đó là việc ở công ty hay tắm rửa, đánh răng, nấu bữa tối hoặc lái xe đi làm, hãy chậm lại. Cố gắng tận hưởng bất cứ việc gì bạn đang làm. Thử tập trung, thay vì nghĩ về những việc khác. Tập trung trong một lúc. Điều này không dễ chút nào, vì bạn thường xuyên quên mất. Nhưng hãy tìm một cách để nhắc nhở bản thân. Trừ khi việc bạn đang làm gây ra đau đớn, còn lại, không có bất cứ điều gì không thể tận hưởng được nếu bạn dành cho nó sự quan tâm thích hợp.
7. **Làm từng việc một.** Hãy xem đây như một câu thần chú: mỗi lúc chỉ làm một việc, và làm thật tốt.
8. **Ăn chậm.** Đây chỉ là một ứng dụng cụ thể của lời khuyên số 6, nhưng ăn là việc chúng ta làm mỗi ngày, vì vậy nó xứng đáng nhận được sự quan tâm đặc biệt bằng cách tách ra thành một điều nhắc nhở nữa.
9. **Lái xe chậm lại.** Một ứng dụng khác của cùng nguyên tắc số 6, lái xe là việc chúng ta thường làm một cách không suy nghĩ và vội vàng. Thay vào đó, hãy chậm lại và thưởng thức hành trình.
10. **Loại bỏ căng thẳng.** Hãy tìm ra những căng thẳng trong cuộc sống của bạn, và tìm cách để loại bỏ chúng.
11. **Làm cách nào và tại sao phải chậm lại.** Đây là luận điểm quan trọng, mà bạn sẽ hiểu qua những câu chuyện trong khung dưới đây.

Chậm lại... để tận hưởng cuộc sống!

Ở hãng xe Volvo, Thụy Điển, bất cứ dự án nào công ty cũng dành hai năm để hoàn thành, ngay cả khi ý tưởng rất đơn giản và thông minh. Đó là một nguyên tắc.

Rõ ràng thế giới doanh nghiệp toàn cầu có nhịp độ rất nhanh, tập trung vào kết quả tức thì, hoàn toàn tương phản với chuyển động chậm rãi của người Thụy Điển. Khác thiên hạ, người Thụy Điển tranh luận, tranh luận, tranh luận, giữ một số lượng các cuộc họp hành và làm việc với các kế hoạch chậm lại. Cuối cùng, điều này luôn cho kết quả tốt hơn.

Liên quan đến cách sống của người Thụy Điển, Leo Babauta, tác giả trang blog nổi tiếng về thiền định, kể câu chuyện như sau:

"Lần đầu tiên tôi tới Thụy Điển, một trong những đồng nghiệp đến đón tôi ở khách sạn mỗi buổi sáng. Lúc đó là tháng 9, trời hơi lạnh, có tuyết. Chúng tôi đến công ty sớm và anh ấy đậu xe cách xa lối vào (2.000 nhân viên công ty lái xe của họ để đi làm). Ngày đầu tiên, tôi không nói gì, ngày thứ hai và thứ ba cũng vậy. Nhưng một buổi sáng tôi hỏi: "Anh có phải đỗ xe một chỗ cố định không? Tôi để ý thấy chúng ta đậu xe cách xa lối vào ngay cả khi không có chiếc xe nào khác ở trong bãi đỗ!" Anh ta trả lời, "Một khi chúng ta đến đây sớm, chúng ta sẽ có thời gian để đi bộ. Ngược lại, bất cứ ai đi muộn sẽ trễ giờ nên cần một chỗ đỗ xe gần cửa để kịp nhanh hơn. Anh không nghĩ thế sao?"

Hãy hình dung khuôn mặt tôi lúc đó."

Ở châu Âu có một phong trào tên là Thức ăn chậm, theo đó mọi người phải ăn uống từ từ, đủ thời gian để nếm thức ăn, dành thời gian với gia đình, bạn bè, mà không phải vội vàng. Thức ăn chậm chống lại đối thủ của nó – ý niệm "Thức ăn nhanh", và đại diện cho một phong cách sống khác.

Ý tưởng này là trung tâm của phong trào đơn giản hóa, cũng

là kim chỉ nam cho những người đang cố gắng để sống một cuộc sống thanh đạm. Đó không chỉ là vấn đề giảm đi sự bừa bộn hoặc tiết kiệm tiền bạc... mà là vấn đề chậm lại để tận hưởng cuộc sống được nhiều hơn, thưởng thức các thú vui đơn giản của cuộc sống, từ chối chạy theo văn hóa vật chất mà tất cả chúng ta đang bị cuốn vào và thay vào đó hãy yêu thương con người. Ý tưởng này đề cập đến việc thay đổi các giá trị sống và ưu tiên của chúng ta.

Về cơ bản, phong trào "vội vàng" và "điên cuồng" được tạo ra bởi toàn cầu hóa, bởi mong muốn "có số lượng" (trạng thái cuộc sống) đối lập với "có chất lượng", "chất lượng cuộc sống" hay "trở nên chất lượng". Người Pháp, mặc dù làm việc 35 giờ/tuần, năng suất làm việc của họ vẫn cao hơn người Mỹ hoặc người Anh. Người Đức đặt ra thời gian làm việc 28,8 giờ/tuần và năng suất làm việc của họ tăng lên 20%. Thái độ chậm rãi này đã gây chú ý cho người Mỹ, tâm điểm của sống nhanh và "làm ngay lập tức".

Thái độ không vội vàng không biểu thị cho việc làm ít hơn hoặc có năng suất thấp hơn. Nó đồng nghĩa với làm việc và làm mọi thứ với chất lượng, năng suất, sự hoàn hảo cao hơn, với sự tập trung đến từng chi tiết và ít căng thẳng. Nó cũng đồng nghĩa với việc tái lập các giá trị gia đình, bạn bè, có sự tự do và thời gian giải trí. Lấy "ngay lúc này", hiện tại và cụ thể chống lại "toàn cầu", không xác định và vô danh. Nó còn mang đến các giá trị cơ bản của con người, sự đơn giản của cuộc sống.

Nó tượng trưng cho một môi trường làm việc ít ép buộc, hạnh phúc, nhẹ nhàng và năng suất cao hơn, ở đó con người thích thú làm những việc họ biết cách tốt nhất để làm. Đã đến lúc dừng lại và nghĩ cách làm thế nào để các công ty cần phát triển chất lượng thật sự, không vội vàng mà vẫn tăng năng suất, chất lượng của sản phẩm và dịch vụ, mà không mất đi bản chất của tinh thần.

Nhiều người trong chúng ta sống cuộc sống đuổi theo thời gian, nhưng chúng ta chỉ với tới thời gian khi chúng ta chết vì một cơn đau tim hoặc trong một tai nạn xe hơi. Những người khác quá lo lắng về cuộc sống trong tương lai đến nỗi họ quên mất sống cho hiện tại – trong khi hiện tại là thời gian duy nhất thật sự tồn tại. Tất cả chúng ta có thời gian bằng nhau trên toàn thế giới. Không ai có nhiều hoặc ít hơn. Sự khác biệt nằm ở cách mỗi người trong chúng ta sử dụng thời gian của mình. Chúng ta phải sống từng phút giây. Như John Lennon đã từng nói, "Cuộc sống là những gì xảy ra với bạn trong khi bạn đang bận rộn lên những kế hoạch khác."

Có một trang web rất hay được gọi là Chậm lại ngay lúc này (Slow Down Now), đưa ra một vài lời khuyên cho việc sống chậm lại, bao gồm:

- *Lấy một tách trà, gác chân lên và nhìn chăm chăm ra ngoài cửa sổ. Cảnh báo: đừng thử điều này khi đang lái xe.*
- *Dành một ít thời gian thư giãn trong bồn tắm.*



- *Viết những từ này ra và đặt nó ở nơi bạn có thể nhìn thấy, "Làm nhiều việc cùng một lúc là không tốt".*
- *Cố gắng mỗi lúc chỉ làm một việc.*

12. **Tạo ra thời gian ở một mình.** Bên cạnh việc sống chậm lại, tận hưởng những việc chúng ta làm, làm ít việc đi, có thời gian dành cho chính mình cũng rất quan trọng.
13. **Không làm gì cả.** Thỉnh thoảng, quên đi những việc phải làm cũng tốt, và không làm gì cả.
14. **Tạo ra những niềm vui đơn giản suốt một ngày của bạn.** Nhận biết những thú vui đơn giản của bạn là gì, và thực hiện một vài điều mỗi ngày, có thể đi một chặng đường dài để làm cho cuộc sống của bạn thú vị hơn. Hãy xem danh sách 75 niềm vui đơn giản được kể ra bên dưới.
15. **Tập chú tâm vào hiện tại.** Bạn có thể luyện tập chú tâm vào hiện tại bất cứ lúc nào suốt cả ngày.
16. **Tìm nguồn cảm hứng.** Học từ người giỏi nhất.

75 niềm vui đơn giản để làm bừng sáng ngày của bạn

Chúng không phải là những việc to tát, nhưng mỗi niềm vui đơn giản có thể mang đến cho bạn một ngày tuyệt vời nếu bạn sử dụng chúng đúng cách.

Thử nhé! Vào buổi sáng, pha một tách cà phê, nhâm nhi từng ngụm thật thong dong để thưởng thức hết hương thơm nồng nàn, vị đắng dịu, cả cảm giác ấm nóng lan trên đầu lưỡi. Đọc một cuốn tiểu thuyết hấp dẫn, để tâm hồn mình được rong ruổi dạo chơi trong thế giới hư cấu. Ngắm mặt trời lên, rồi ngỡ ngàng trước thế giới đầy màu sắc lung linh của buổi ban mai. Trong nhà tắm, nhắm mắt, để cho nước lạnh xối lên người.

Bạn hiểu rồi đấy – chúng là những điều rất nhỏ và không thật sự tốn kém (hoặc nếu tốn kém thì cũng không nhiều), nhưng chúng mang lại sự thỏa mãn vô cùng lớn. Trên đây vừa miêu

tả một vài trong số những việc bạn có thể làm để bắt đầu một ngày của mình, song không dừng ở đó, những điều bạn có thể thực hiện là vô tận, và bạn có thể thực hiện chúng suốt cả ngày.

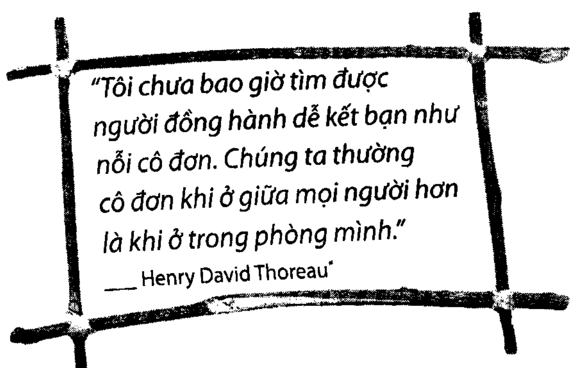
Dưới đây là danh sách các niềm vui đơn giản, cung cấp cho bạn một số ý tưởng, và tạo cảm hứng cho ý tưởng riêng của bạn. Tất nhiên, bạn có thể có đến hơn một ngàn ý tưởng, và cũng xin ghi chú thêm rằng niềm vui của người này không phải lúc nào cũng là niềm vui của người khác.

1. *Ăn quả mọng như quả mâm xôi, việt quất... (ừm, ngon tuyệt!).*
2. *Đi chân trần trên cỏ.*
3. *Nghe những bản nhạc hay trên xe ô tô.*
4. *Tắm lâu và thư giãn.*
5. *Uống cà phê.*
6. *Đọc một cuốn tiểu thuyết hay.*
7. *Ăn bắp rang và xem một bộ phim cũ trên đĩa DVD.*
8. *Ngửi mùi cỏ tươi vừa mới cắt.*
9. *Ngắm mặt trời lên.*
10. *Đi dạo trên bãi biển.*
11. *Chạy nhẹ nhàng vào buổi sáng.*
12. *Yoga, tập duỗi cơ hoặc thiền.*
13. *Ôm người bạn đời của mình ở trên giường.*
14. *Ngắm hoàng hôn.*
15. *Ôm những đứa con thật chặt.*
16. *Thưởng thức một chút rượu vang ngon.*
17. *Ăn chocolate đen.*
18. *Nhảy nhót điên cuồng thoải mái.*
19. *Cười đùa hết cỡ.*
20. *Trò chuyện lâu với một người bạn tốt.*
21. *Uống một cốc bia.*
22. *Hôn nhau trong mưa.*

23. *Cho phép mình lười biếng vào chủ nhật.*
24. *Thức dậy trong một ngôi nhà sạch sẽ.*
25. *Một căn phòng gọn gàng.*
26. *Tách vỏ một quả chuối.*
27. *Chơi đánh nhau bằng gối.*
28. *Ăn khoai tây chiên và uống một ly sữa lắc chocolate.*
29. *Hát toáng lên trong phòng tắm.*
30. *Nhảy múa trong mưa và giậm chân vào vũng nước.*
31. *Ngắm con chơi đùa.*
32. *Nhâm nhi bánh quy chocolate.*
33. *Giúp đỡ ai đó.*
34. *Làm cho ai đó mỉm cười.*
35. *Tự làm bánh nướng.*
36. *Đi bộ đường dài.*
37. *Nằm ngửa mặt lên trời ngắm các vì sao.*
38. *Xây một lâu đài cát.*
39. *Thả nổi mình trên mặt nước.*
40. *Ngủ trưa.*
41. *Phục vụ bạn đời một bữa sáng bất ngờ trên giường.*
42. *Ngắm những đứa con tung tăng nô giỡn vào buổi sáng Giáng sinh.*
43. *Nằm ngửa mặt lên trời ngắm những đám mây.*
44. *Lặng yên trước biển.*
45. *Mát-xa.*
46. *Nhâm nhi chút bơ đậu phộng.*
47. *Ăn bánh kẹp.*
48. *Uống một ly trà xanh có đá.*
49. *Chạm nhẹ chân vào chân ai đó như cách bày tỏ tình cảm.*
50. *Thử làm một hành động "điên rồ" ở nơi công cộng.*
51. *Nhìn tài khoản tiết kiệm lớn dần lên.*

52. *Nhìn tài khoản nợ thu nhỏ lại.*
53. *Tắm nước nóng.*
54. *Thổi bong bóng.*
55. *Đón một cơn gió nhẹ.*
56. *Cảm giác sau khi làm việc hiệu quả.*
57. *Kiểm tra việc gì đã xong trong danh sách công việc phải làm.*
58. *Ôm nhau dưới chỗ trú ẩn trong một ngày mưa bão.*
59. *Xem một bộ phim do anh em nhà Coen đạo diễn.*
60. *Xem con đá bóng.*
61. *Chơi một hiệp bóng rổ.*
62. *Ngửi mùi giấy thơm từ cuốn sổ tay mới.*
63. *Viết trên một trang giấy chất liệu tốt bằng một cây bút "xịn".*
64. *Một cái bàn sạch sẽ.*
65. *Ăn bắp rang mới rang.*
66. *Ngắm mưa rơi.*
67. *Đánh đu trên xích đu.*
68. *Tự làm bánh bơ dâu giòn.*
69. *Ngắm những con vật tự do nô giỡn trong tự nhiên.*
70. *"Dọn" sạch sẽ hết hộp thư đến trong email.*
71. *Chơi đánh cầu lông.*
72. *Trải qua một đêm chậm rãi và đầy xúc cảm với bạn đời.*
73. *Thức suốt đêm trò chuyện.*
74. *Làm một chuyến picnic.*
75. *Bơi ban đêm.*

Cô đơn: một nghệ thuật bị đánh mất



Bạn không cần trở thành một thầy tu mới tìm thấy sự cô đơn, bạn cũng không cần trở thành một ẩn sĩ mới tận hưởng được nó.

* Henry David Thoreau, tên khai sinh là David Henry Thoreau (1817-1862), là nhà văn, nhà thơ, nhà tự nhiên học, sử học, triết học, nhà địa hình học người Mỹ. Ông là một trong những người đi tiên phong theo thuyết Tiên nghiệm và là một nhà hoạt động tích cực tham gia phong trào kháng thuế, bãi nô; ngoài ra ông còn để lại dấu ấn khi chỉ trích mạnh mẽ sự phát triển của công nghệ. Ông được nhiều người biết đến qua tác phẩm nổi tiếng *Walden*, trong đó ông đề cập đến việc bản thân đã từng sống một cuộc sống đơn giản và gần gũi với thiên nhiên (Nxb).

Cô đơn là một nghệ thuật đã bị đánh mất trong giai đoạn "siêu kết nối" như hiện nay. Và dù không phải là than vãn về vẻ đẹp của cộng đồng "kết nối toàn cầu" này, chúng ta thường xuyên có nhu cầu được ở một mình.

Ngồi trước biển, tĩnh lặng ngắm cảnh; đi bộ, lặng lẽ với những suy nghĩ của mình; ngắt mọi liên hệ với bên ngoài và chỉ viết; tìm lấy sự tĩnh lặng với một cuốn tiểu thuyết hay; tắm một mình...

Không có gì sai khi bạn thích có những lúc làm như thế. Thích được ở cạnh những người mình yêu thương, đi dạo với bạn bè hoặc ngắm mặt trời lặn bên bạn đời, đọc một cuốn sách cùng con cái. Đấy đều là những điều đơn giản tuyệt đối trong cuộc sống này.

Nhưng một mình/cô đơn, ngày nay càng quan trọng hơn bao giờ hết, cũng là điều tuyệt đối cần thiết.

Lợi ích của "cô đơn"

Tác phẩm nghệ thuật đẹp nhất được tạo ra trong cô đơn, vì lý do thú vị này: chỉ khi một mình, chúng ta mới có thể chạm vào bản ngã và tìm thấy điều sâu thẳm nhất của sự thật, vẻ đẹp, tâm hồn. Một số nhà triết học nổi tiếng nhất thường đi bộ hàng ngày, và trong một buổi đi bộ họ tìm ra những triết lý sâu xa nhất.

Bài viết hay nhất, và thực tế là bất cứ điều gì tốt nhất mà con người làm được, thường được tạo ra trong cô đơn.

Đây là vài lợi ích bạn sẽ tìm thấy từ sự cô đơn:

- Có thời gian để suy nghĩ.

* Ở một mình, chúng ta có thể hiểu rõ bản thân hơn.
* Đối mặt trực diện với phần "xấu" trong con người chúng ta, và khắc phục nó.
* Có không gian để sáng tạo.
* Có không gian để né tránh mọi xáo trộn và tìm thấy sự bình yên.
* Có thời gian để suy nghĩ về những gì chúng ta đã làm, và rút ra bài học từ đó.
* Tách khỏi ảnh hưởng của người khác giúp ta tìm thấy tiếng nói của chính mình.
* Yên tĩnh giúp ta thưởng thức được những điều tưởng chừng nhỏ nhặt mà chúng ta đã đánh mất trong những lúc ồn ào.

Còn rất nhiều lợi ích khác nữa, nhưng chừng đó đã đủ để bạn bắt đầu. Lợi ích thật sự của một mình không thể diễn tả qua lời nói, mà phải được tìm thấy trong hành động.

Cách tìm thấy "cô đơn"

Bạn hãy khởi đầu bằng việc ngắt kết nối.

Tập hợp mọi phương tiện dùng để kết nối với người khác lại, và ngắt hết đi. Ngắt kết nối từ email, Facebook, Twitter, MySpace, các diễn đàn và mạng xã hội, tin nhắn Yahoo và Skype, website và blog. Tắt các thiết bị di động và điện thoại di động của bạn.

Tắt máy tính... trừ khi bạn định sử dụng máy tính cho công việc sáng tạo. Trong trường hợp đó, hãy ngắt kết nối

Internet, đóng các trình duyệt, tắt các chương trình được sử dụng để gắn kết với người khác.

Bước tiếp theo phụ thuộc vào việc bạn sử dụng chiến lược nào trong hai chiến lược dưới đây:

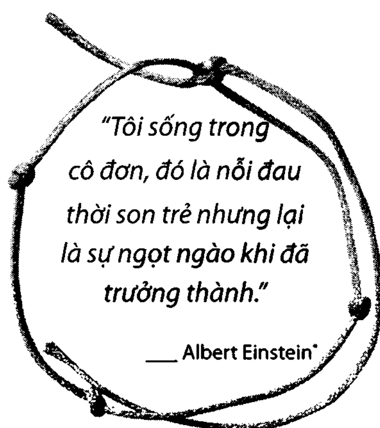
1. Ẩn mình đi. Điều này có thể thực hiện được trong văn phòng của bạn, bằng cách đóng cửa và/hoặc sử dụng tai nghe, nghe các bài hát êm dịu. Nếu có thể, hãy để đồng nghiệp biết bạn không muốn bị quấy rầy suốt một thời gian cố định nào đó trong ngày. Hoặc có thể thực hiện ở nhà, bằng cách tìm một không gian yên tĩnh, đóng cửa lại nếu được, hay sử dụng tai nghe. Quan trọng là tìm một cách để đóng "cánh cửa" nối với thế giới bên ngoài, bao gồm những đồng nghiệp của bạn và những người bạn sống cùng.

2. Ra ngoài. Đây là một cách hay để được một mình. Bước ra khỏi cửa và tận hưởng thế giới bên ngoài. Đi bộ, tìm một công viên hoặc một bãi biển, một ngọn núi, một quán cà phê yên tĩnh, tìm một bóng mát để nghỉ ngơi. Ngắm con người, hoặc ngắm thiên nhiên.

Vài mẹo hay khác:

- Thỉnh thoảng thử tắm trong yên tĩnh, thư giãn.
- Cuộn người lại thưởng thức một cuốn tiểu thuyết hay.
- Nếu bạn đã kết hôn và có con, hãy xin bạn đời cho bạn một ít thời gian được ở một mình, nhớ sau đó quay lại với sự thân thiện. Thực hiện điều đó như một "trao đổi" thường xuyên.
- Đi bộ mỗi ngày.
- Bắt đầu làm việc sớm, và làm việc trong yên lặng.

- Dùng một tách trà ngon.
- Thử một khoảng thời gian đều đặn mỗi ngày ngắt kết nối với bên ngoài.
- Không có thời gian một mình? Thế thì hãy thử cố gắng ngồi yên, tập trung vào hơi thở của bạn khi hít vào – thở ra. Khi tâm trí bạn lang thang với những suy nghĩ về quá khứ và tương lai, kiên nhẫn nhắc mình lưu ý về những điều đó, sau đấy nhẹ nhàng quay trở lại theo dõi hơi thở.



* Albert Einstein (1879-1955) là nhà vật lý lý thuyết người Mỹ gốc Đức - Do Thái. Ông được xem là một trong những nhà khoa học có ảnh hưởng nhất của mọi thời đại, cha đẻ của vật lý hiện đại, nhà khoa học vĩ đại nhất của thế kỷ XX và là một trí thức lỗi lạc nhất trong lịch sử. Ông nhận giải Nobel về vật lý năm 1921 "vì những đóng góp cho vật lý lý thuyết, và đặc biệt cho sự khám phá của ông về định luật quang điện". Ông được tạp chí *Times* phong là "Người đàn ông của thế kỷ". (Nxb)

15 cách để tạo ra thêm một giờ/một ngày

được... Cô đơn

Rắc rối trong cuộc sống phức tạp của chúng ta ngày nay là rất nhiều người chưa bao giờ tìm được thời gian để một mình, tĩnh lặng mà không bị tấn công dồn dập bởi sự ồn ào và thông tin. Không có thời gian một mình, kết quả là, chúng ta bị căng thẳng, lo lắng, trầm cảm và dồn nén.

Tìm thời gian mỗi ngày để được một mình, tốt cho sức khỏe tinh thần, bằng cách đánh cắp ít thời gian từ những "quỹ thời gian" khác trong cuộc sống của bạn.

Khoảng thời gian này sẽ tiếp sức cho bạn trong một cuộc chạy đường dài. Bạn sẽ trở nên sảng khoái, đủ sức để suy nghĩ về cuộc đời, về những gì bạn đã làm trong 24 giờ qua, vào cuối tuần vừa rồi, trong cả năm qua. Bạn có thể từ từ cải thiện hoặc học hỏi để trở nên hài lòng với những gì bạn đã làm được.

Tìm thời gian để một mình là cực kỳ quan trọng, và nó là thứ thường bị bỏ quên. Thời gian một mình không phải là lúc bạn đang xem tivi, lướt web, đọc hoặc xem tin tức. Không có gì sai khi bạn làm những chuyện đó, nhưng chúng không có lợi cho việc chiêm nghiệm, chúng không giúp bạn hiểu rõ về chính mình, không thể suy nghĩ về những gì bạn đang trải qua, không tập trung được cho những giấc mơ của bạn.

Học cách để có thời gian yên tĩnh một mình cũng rất khó. Tốt nhất nên thực hiện từng chút một. Nếu mới đầu bạn chỉ làm được trong 20 hoặc 30 phút cũng đã ổn rồi. Hãy học cách để chống lại cảm giác bị thôi thúc muốn bật tivi, bật máy tính lên. Chơi nhạc hoặc đọc cái gì đó. Việc này rất khó nhưng kết quả vô cùng đáng giá.

Những gì sau đây chỉ là một vài ý tưởng để thu hồi thêm một giờ/một ngày từ các quỹ thời gian khác, giúp bạn có thêm thời gian một mình. Đây là những cách tạm thời để bạn tìm thấy khoảng thời gian một mình quý báu trong 30 ngày. Và trong 30 ngày này, bạn có thể tìm thấy các cách khác để đơn giản cuộc đời mình, để có thể có khoảng thời gian cố định "một mình" này vĩnh viễn. Sử dụng 30 ngày, để nghĩ về những vấn đề trong cuộc sống của bạn, về những việc bạn có thể bỏ bớt để dành thời gian cho những việc quan trọng, như những mơ ước của bạn, những người yêu thương, niềm đam mê của bạn, và để được một mình.

1. **Tivi.** Không ai nói rằng bạn phải từ bỏ tivi hoặc loại bỏ truyền hình cáp ra khỏi cuộc sống. Hãy nhớ đây là một

biện pháp tạm thời, vì thế thử giảm thời gian xem tivi của bạn xuống 60 phút mỗi ngày, chỉ trong 30 ngày. Biết đâu bạn có thể phát hiện ra rằng mình thích rút ngắn thời lượng xem tivi, nhưng mỗi người mỗi ý khác nhau – tùy bạn.

2. **Internet.** Một lần nữa, cũng không ai nói rằng bạn phải ngừng sử dụng Internet. Chỉ rút ngắn 60 phút sử dụng Internet mỗi ngày, trong 30 ngày. Hãy chắc chắn sử dụng thời gian này để một mình và chiêm nghiệm. Rút ngắn thời gian sử dụng Internet buộc bạn dùng thời gian lên mạng hiệu quả hơn. Bạn vẫn có thời gian để làm những việc bạn thích, nhưng bạn phải sử dụng nó một cách tập trung hơn trước.
3. **Dậy sớm.** Một trong những lợi ích tốt nhất của việc dậy sớm là có được khoảng thời gian yên tĩnh một mình. Bạn có thể sử dụng thời gian ấy để viết, tập thể dục và chiêm nghiệm. Thử dậy sớm hơn so với thường lệ một giờ, chỉ trong 30 ngày. Nếu nó không có tác dụng với bạn, thử thức muộn hơn một giờ sau đó cũng được. Dù bằng cách nào, việc này cũng sẽ mang đến tác dụng.
4. **Email.** Nếu giải quyết email chiếm một phần lớn thời gian của bạn, thử một chế độ kiêng email. Chỉ cho phép bản thân gửi nhận email một lần một ngày, trong 30 ngày. Hãy xem liệu bạn có thể ngừng kiểm tra email vào các thời điểm khác không. Hãy nhớ, việc này chỉ kéo dài trong 30 ngày. Sau đó, nếu bạn muốn trở lại làm việc với email suốt cả ngày dài, bạn vẫn có thể.
5. **Ngừng mua sắm.** Nhắc lại lần nữa, đó chỉ là tạm thời. Nhưng nếu bạn muốn cố gắng để giảm nợ và tiết kiệm tiền, đây là giải pháp tạm thời tuyệt vời. Chỉ thử trong

vòng 30 ngày. Tạm dừng các mua sắm ngoại trừ mua các thực phẩm cần thiết.

6. **Rời khỏi nơi làm việc sớm.** Nếu công việc của bạn cho phép điều đó, hãy xem liệu bạn có thể rời nơi làm việc sớm được không. Trường hợp bạn may mắn có một cơ quan quản lý người lao động một cách linh hoạt, điều duy nhất cản trở là bạn đã hoàn thành công việc của mình chưa – chứ không phải là bạn ở trong văn phòng bao lâu. Vì thế hãy thật sự tập trung hoàn thành các công việc cần thiết trong thời gian bạn có, và rời đi sớm trước một giờ.
7. **Đi làm muộn.** Một cách khác để thực hiện gợi ý trên. Nhắc lại lần nữa, chỉ thực hiện việc này nếu công việc của bạn cho phép thôi nhé.
8. **Thời gian ăn trưa dài hơn.** Đôi khi rất dễ "cấu ra" thêm chút thì giờ từ thời gian ăn trưa bằng cách ăn sớm về sớm. Nếu bạn có thể dành 90 phút cho bữa trưa, hãy sử dụng 30 phút đầu tiên để ăn (mang theo bữa trưa nếu có thể) và 60 phút còn lại dành để một mình.
9. **Ngừng nạp thông tin.** Bạn có phải là một kẻ nghiện tin tức? Chúng ta có thể sống mà không cần xem tin tức truyền hình, đọc báo hoặc thậm chí là xem tin tức trên các trang web cả năm. Hãy xem liệu bạn có thể ngừng đọc báo, xem tin tức trên tivi chỉ trong 30 ngày không. Sau thời gian đó, bạn có thể trở lại như bình thường.
10. **Đừng làm bất cứ việc gì sau giờ làm việc.** Nếu bạn có cuộc hẹn xã giao sau giờ làm việc, hoặc cuộc họp kinh doanh, hoặc bất cứ điều gì, ngừng lập ra các kế hoạch đó trong 30 ngày và sử dụng thời gian ấy để một mình.
11. **Tạm ngừng các nghĩa vụ.** Bạn có tham gia tình nguyện/

phục vụ trong một tổ chức, có là thành viên của một hội nhóm nào không? Ngừng các cuộc họp và các hoạt động khác trong một tháng. Tổ chức sẽ không tan rã nếu không có bạn... Thậm chí nếu bạn là đội trưởng / trưởng nhóm của tổ chức này, bạn vẫn có thể tạm thời bàn giao quyền cho người đội phó.

12. **Giảm thiểu giặt ủi.** Bạn giặt một đống đồ vài lần mỗi tuần, hoặc thậm chí là mỗi ngày? Mỗi lần mất một hoặc hai giờ. Thay vì vậy, hãy đến tiệm giặt ủi công cộng và hoàn thành việc giặt ủi chỉ một lần duy nhất – việc đó sẽ mất khoảng hai giờ. Bạn có thể dễ dàng tiết kiệm được 1-3 giờ theo cách này.
13. **Giảm thiểu làm việc nhà/làm vườn.** Có phải việc nhà chiếm mất phần lớn thời gian trong ngày của bạn? Hãy xem liệu bạn có thể giảm thiểu điều đó, chỉ trong một tháng không. Nới lỏng các tiêu chuẩn của bạn một chút; hoặc dọn dẹp nhanh một tuần một lần trong hai giờ, và không dọn dẹp trong thời gian còn lại của tuần. Đối với việc làm vườn, thuê người làm việc đó trong một tháng.
14. **Bớt đọc những thứ không cần thiết.** Loại bỏ việc đọc các tạp chí, một số sách (trừ khi nó cần thiết) sẽ mang lại cho bạn thêm đôi chút thời gian. Điều này cũng bao gồm cắt giảm đọc báo và Internet, nếu bạn vẫn chưa chịu thực hiện những lời khuyên ở phía trên.
15. **Giải trí tối thiểu.** Tiệc tùng, rượu chè, chơi trò chơi điện tử... chiếm mất nhiều thời gian rảnh của bạn. Hãy xem liệu bạn có thể cắt bỏ bớt thời gian đó không.

Nhớ sử dụng bất cứ thời gian nào bạn rảnh để ở một mình và chiêm nghiệm, không phải thêm thời gian xem tivi nhé!



Rơi vào ngày điên cuồng? Hãy giành lấy quyền kiểm soát!

Không ít người trong chúng ta thường rơi vào những ngày bận rộn, mọi thứ hỗn loạn đến nỗi không có thời gian để xem xét các hoạt động, các mục tiêu và các thói quen. Đó là khi ngày của bạn đã được gọi bằng cái tên "ngày điên cuồng" và bạn cần phải dành thời gian đưa nó trở về trong tầm kiểm soát.

Giành lại quyền kiểm soát rất quan trọng cho sức khỏe tinh thần, sự tỉnh táo và năng suất của bạn. Đơn giản là bạn không thể có được hiệu suất cao nhất nếu chạy loanh quanh, đối phó những vụ việc tức thời, cực kỳ căng thẳng trong thời gian đó. Hãy dành thời gian để giành lấy sự kiểm soát, điều đó sẽ tạo nên tất cả sự khác biệt.

Đây là cách:

1. Đầu tiên, tìm lấy một khoảng thời gian để giành lại quyền kiểm soát. Đúng vậy, sẽ phải mất một vài giờ. Bạn có thể tìm

ra khoảng thời gian như thế. Nếu bạn thật sự không thể tìm thấy thời gian trong ngày làm việc, hãy dậy sớm, hoặc làm nó ngay sau giờ làm việc. Bạn có thể tìm thấy thời gian nếu thật sự cố gắng. Một tinh thần khỏe mạnh (cho bạn!) đòi hỏi bạn làm điều đó.

2. Lên danh sách. Bạn có tất cả nhiệm vụ trong một danh sách những việc phải làm riêng lẻ, hay là vài danh sách việc cần làm tiếp theo bị trì hoãn do hoàn cảnh? Nếu như vậy, bạn đang dẫn đầu trò chơi. Nếu không, đây phải là bước đầu tiên của bạn. Thu thập tất cả những giấy tờ của bạn vào một hộp thư (bao gồm cả giấy nhắc việc, tin nhắn điện thoại...) và xử lý chúng, lên danh sách các nhiệm vụ bạn cần phải làm trên một danh sách. Tạo ra một danh sách công việc là cách đầu tiên để đặt chúng dưới sự kiểm soát.

3. Lên kế hoạch một ngày của bạn. Không chỉ hôm nay, mà mỗi ngày đều cần như thế. Bạn cần thiết lập một dạng "thời khóa biểu" để đặt mọi việc dưới sự kiểm soát. Lên kế hoạch các nhiệm vụ thường xuyên của bạn trong các khoảng thời gian nhất định: Trả lời email, các cuộc gọi, các cuộc họp, giải quyết hộp thư, viết lách... Cố gắng có ít nhất 15-30 phút lúc bắt đầu mỗi ngày để thiết lập lịch làm việc này. Chút ít thời gian dành để lập thời khóa biểu / kế hoạch cho mỗi ngày là cách đơn giản để giành lại quyền kiểm soát.

4. Ngừng làm nhiều việc cùng lúc. Đây có lẽ là thứ làm ngày của bạn trở nên điên cuồng. Bạn không thể tỉnh táo nếu bạn đang có một triệu thứ phải làm cùng một thời điểm. Nếu bạn đang làm điều này, bạn cũng không đạt được năng suất như mong muốn. Tập trung vào một việc tại một thời điểm.

5. Kiểm soát thông tin đến. Những người khác không để cho

bạn làm điều này? Bạn cần phải quyết đoán và yêu cầu được kiểm soát thời gian của mình. Hãy cho người khác biết khi nào họ có thể gọi bạn, hoặc họ có thể nhận được câu trả lời từ email của bạn trong bao lâu. Tắt tin nhắn nhanh và các chương trình chat. Tắt các thông báo email của bạn và chỉ kiểm tra nó một giờ một lần (hoặc theo định kỳ phù hợp mà bạn tự đề ra). Hãy chuyển các cuộc gọi sang chế độ thư thoại. Đơn giản bạn không thể trả lời ngay lập tức mọi cuộc gọi điện thoại, mọi email, mọi giấy tờ, mọi yêu cầu. Nếu bạn buộc phải thế, hãy đeo tai nghe vào. Làm rõ và nói trước với những người khác về thời gian nào bạn sẵn sàng và thời gian bạn không muốn bị làm phiền. Mọi người không phải lúc nào cũng hài lòng với điều đó, nhưng sau một thời gian, họ sẽ bắt đầu học được cách tôn trọng thời gian của bạn.

6. Xem xét lại một ngày. Hãy dành một chút thời gian lúc cuối ngày để xem xét lại những gì bạn đã làm, kiểm tra danh sách các việc phải làm, cập nhật danh sách với các mục mới, đặt mọi thứ trở lại vị trí của nó, dọn sạch bàn làm việc và lên kế hoạch cho ngày mai. Rời khỏi đó với cảm giác hài lòng.

7. Tạo ra các thói quen. Những thói quen thường xuyên là cách tốt nhất để cảm thấy bạn đang kiểm soát cuộc sống. Tạo được thói quen làm việc đầu tiên vào buổi sáng (bao gồm Bước 3) và thói quen làm việc cuối cùng vào cuối ngày (Bước 6). Biến nó thành một thói quen, và ngày của bạn sẽ trở nên ít căng thẳng hơn.

Những chất liệu cho

một cuộc sống nhẹ nhàng

"Dù hiện tại ra sao, hãy chấp nhận như thể bạn đã chọn nó." ___ Eckhart Tolle*

Không nghĩ gì về những gì đã xảy ra cho dù kết quả tốt hay xấu. Hãy thôi đánh giá, và thôi mong chờ.

Tất cả những gì bạn phải làm là nói: "Không phải là tốt hay là xấu, nó chỉ xảy ra, như vẫn xảy ra thế thôi." Cần luyện

* Eckhart Tolle sinh năm 1948 ở Đức. Sau khi tốt nghiệp Đại học Luân Đôn, ông trở thành một nhà nghiên cứu tại Đại học Cambridge. Năm 29 tuổi, một sự chuyển hóa tâm linh sâu sắc đã làm thay đổi hoàn toàn những gì ông từng nghĩ về chính mình và hướng đi của đời ông. Từ đó ông đã dành hết tâm sức để tìm hiểu, vận dụng và đào sâu thêm vào sự chuyển hóa này, đánh dấu một bước khởi đầu cho hành trình kiên trì đi vào nội tâm. Điều đặc biệt là Eckhart Tolle không nhấn mạnh đến một truyền thống hay tôn giáo nào. Trong những bài thuyết giảng trên khắp thế giới, ông chỉ muốn truyền đạt một thông điệp rất giản dị, nhưng sâu sắc và bất tử của các bậc giác ngộ từ xa xưa rằng: "Có một con đường thoát khổ và một phương pháp thực hành để tìm lại được niềm an lạc có sẵn trong mỗi người." (Nxb)

tập cách nghĩ này, và kỳ diệu thay, thay đổi cỏn con đó lại có thể khiến bạn bất ngờ.

Tại sao ư? Bởi vì với thay đổi nhỏ này, bạn sẽ không còn thấc thỏm đứng lên ngồi xuống trước những việc tốt hoặc xấu xảy đến với bạn, hay lo âu tự hỏi liệu người khác (hoặc hành động của họ) là tốt hay xấu. Bạn sẽ học được cách chấp nhận mọi thứ như nó vẫn thế, và xoay chuyển trong khoảng suy nghĩ đó.

Bạn sẽ không còn mong đợi những việc tốt / việc xấu xảy ra, mà chỉ chấp nhận khi nó đến, và bằng lòng với bất cứ điều gì đến. Điều này đồng nghĩa bạn sẽ không còn cảm thấy thất vọng hoặc khổ sở.

Một bài tập nhỏ

Hãy nghĩ về điều gì đó tốt đẹp đã xảy đến với bạn gần đây, cũng như cách nó tác động lên suy nghĩ của bạn. Giờ hãy nghĩ về điều gì đó tồi tệ đã xảy ra với bạn, và nó đã tác động đến suy nghĩ của bạn như thế nào. Tiếp theo, hãy nghĩ rằng không có điều gì tốt, cũng không có điều gì xấu. Chúng chỉ đơn giản xảy ra, tồn tại. Kết quả của những sự kiện đó làm thay đổi cảm nhận của bạn ra sao? Nó làm thay đổi niềm vui của bạn, tâm trạng của bạn như thế nào? Nó làm thay đổi phản ứng của bạn ra sao? Khi bạn ngừng đánh giá mọi việc là tốt hoặc xấu, bạn không còn bị đè nặng bởi cảm xúc của những đánh giá này, và có thể sống nhẹ nhàng hơn, thoải mái hơn.

Không có gì tốt hoặc xấu.

Hamlet nói: "Không có gì tốt hoặc xấu, nhưng suy nghĩ làm cho nó thành ra như vậy".

Hamlet đúng. Không có ý thức của con người, mọi thứ chỉ xảy ra, và chúng không tốt cũng không xấu. Chỉ khi ta đưa chúng vào bộ lọc đánh giá của bản thân, chúng mới trở nên tốt đẹp hoặc tồi tệ, đẹp đẽ hoặc xấu xí.

Cỏ dại chỉ là cỏ dại khi chúng ta không thích nó. Trẻ em chỉ toàn nghịch ngợm nếu chúng ta không thích hành động của chúng. Cuộc sống chỉ tồi tệ nếu bạn đánh giá nó là tồi tệ.

Nhưng còn những bi kịch thật sự khủng khiếp, như dịch hạch, sóng thần hoặc cuộc tàn sát hàng loạt người Do Thái thì sao? Có chắc những việc đó là tồi tệ? Chắc chắn là thế, thông qua lăng kính đánh giá của chúng ta, chúng thật tồi tệ. Nhưng một lần nữa, hãy loại bỏ sự đánh giá, và vậy là... chúng chỉ đơn giản xảy ra. Cái chết và sự tàn bạo có lẽ luôn làm chúng ta đau buồn, nhưng chúng xảy ra và luôn như thế, cho dù chúng ta thích hoặc ghét chúng.

"Khi con người nhìn thấy thứ gì đó đẹp đẽ, những thứ khác trở nên xấu xí. Khi con người nhìn thấy thứ gì đó tốt đẹp, những thứ khác trở nên xấu xa."

___ Lão Tử

Tác giả Victor Frankl, sống sót qua cuộc tàn sát người Do Thái viết về một người phụ nữ giàu có vượt qua cuộc tàn sát, và cô biết ơn về những trải nghiệm cô có được cũng nhiều như những đau khổ cô phải chịu đựng, bởi vì nó mở mắt cho cô. Nó biến đổi cô. Không phải cuộc tàn sát người Do Thái do Đức quốc xã tiến hành là tốt, nhưng chúng ta có thể nói rằng: Nó đã xảy ra. Nó như một bài học – một điều chúng ta phải lưu ý – nó diễn ra trong những ngày tháng chất chứa hận thù chính trị, diễn ra do sự đổ tội trút xuống người nhập cư và các dân tộc thiểu số.

Cũng có những bi kịch khác, và chúng cũng không nhất thiết là tồi tệ. Chúng là những tổn thất nặng nề, không nghi ngờ gì cả. Nhưng cuộc sống luôn có rất nhiều mất mát, con người luôn chết đi. Cách ta đánh giá chúng sẽ xác định phản ứng của ta, và xác định liệu ta có khả năng giải quyết một cách tỉnh táo không.

Những kỳ vọng lớn lao

Nửa thứ hai của thay đổi này cũng rất nhỏ, nhưng cũng rất quan trọng: ngừng kỳ vọng. Không phải hạ thấp kỳ vọng, mà loại bỏ chúng.

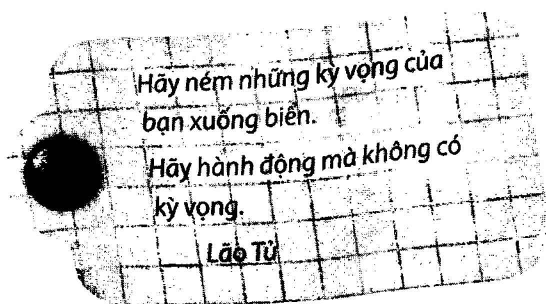
Hãy nghĩ về điều này: Khi ta có những kỳ vọng, và mọi thứ không diễn ra theo cách ta trông đợi (điều này rất thường xuyên, vì chúng ta không phải những "thầy bói" giỏi), thế là chúng ta thất vọng, tuyệt vọng. Kỳ vọng buộc chúng ta đánh giá điều đó tốt hoặc xấu.

Khi chúng ta mong đợi điều gì từ một người bạn, đồng

nghiệp, thành viên gia đình, bạn đời, và họ không đáp ứng được mong đợi, chắc hẳn bạn khó chịu với họ, hoặc thất vọng về họ. Nó là nguyên nhân gây nên cảm giác giận dữ. Nhưng nếu bạn không có mong đợi nào – vậy hành động của họ sẽ không còn tốt hay xấu, chúng chỉ là những hành động mà thôi. Bạn có thể chấp nhận chúng mà không có sự thất vọng, giận dữ, buồn bã nào cả.

Sẽ ra sao nếu bạn đi nghỉ, đến một nơi mà bạn đã đặt kỳ vọng rất cao, và nó không như trong tưởng tượng? Bạn trở nên thất vọng cay đắng, mặc dù đó không phải là lỗi của nơi này – nơi này vẫn thế. Mong đợi của bạn mới là vấn đề.

Khi mọi người gây thất vọng cho bạn, đó không phải là lỗi của họ. Họ chỉ là họ. Mong đợi của bạn mới là nguyên nhân.



Có bao nhiêu căng thẳng, thất vọng, giận dữ, kích động, mất tự chủ của bạn đến từ một điều nhỏ nhặt?

Hầu hết chúng bắt nguồn từ kỳ vọng, và sự đời không diễn ra như chúng ta kỳ vọng (chắc chắn là thế), chúng đến từ những thực tế quá khác với mong muốn của ta.

Ta tạo ra kỳ vọng trong đầu về những gì người khác phải làm, cuộc sống của ta sẽ phải như thế nào, người khác phải cư xử ra sao... và tất cả đều là hình ảnh tưởng tượng. Nó không có thật.

Khi thực tế không đáp ứng được tưởng tượng, chúng ta ao ước thế giới khác.

Dưới đây là một giải pháp đơn giản.

Hãy thu thập những kỳ vọng của bạn, và ném chúng xuống biển.

Hình dung tất cả những kỳ vọng bạn đặt ra với chính bản thân, cho cuộc đời mình, cho người bạn đời, con cái, đồng nghiệp, cho công việc, thế giới của bạn... Lấy chúng từ bên trong bạn, và quẳng chúng xuống biển. Không tìm ra biển thì một con sông hoặc một cái hồ cũng được.

Chuyện gì xảy ra với chúng? Chúng trôi đi. Chúng bị những con sóng mang đi. Dòng nước cuốn chúng đi, và sau đó chúng trôi xa. Hãy để chúng được tẩy rửa bằng nước sạch, và hãy để chúng đi.

Giờ hãy sống cuộc đời của bạn mà không có chúng.

Một cuộc đời không kỳ vọng là như thế nào? Nghĩa là bạn chấp nhận thực tế như nó vốn có, và chấp nhận người khác là chính họ, không có các kỳ vọng, không cố ép buộc người khác vào những khuôn mẫu bạn dành cho họ. Nhìn mọi thứ

như vốn nó vốn vậy. Đó là một cuộc đời mà bạn không bị thất vọng, tuyệt vọng, giận dữ – hoặc nếu bạn có, hãy chấp nhận nó, rồi cho nó biến.

Điều này không phải để nói rằng bạn không bao giờ hành động – bạn có thể hành động theo cách phù hợp với giá trị của bạn, và ảnh hưởng đến thế giới, nhưng không bao giờ có một kỳ vọng về cách thế giới sẽ phản ứng lại những hành động của bạn.

Nếu bạn làm việc gì đó tốt, bạn đừng trông đợi lời khen ngợi hoặc đánh giá cao. Hãy để cho những kỳ vọng về phần thưởng và khen ngợi trôi đi theo con sóng. Làm việc tốt chỉ bởi vì bạn thích làm việc tốt, và không mong muốn gì ngoài việc đó.

Hãy tập trung vào suy nghĩ của bạn. Đừng tự hạ gục chính mình nếu bạn có các kỳ vọng. Chỉ việc nhìn nhận chúng. Sau đó ném chúng xuống biển.

Hãy lưu ý mỗi khi bạn bắt đầu ước gì sự việc không xảy ra như đã xảy ra. Nếu bạn mong muốn ai đó không làm điều gì, hãy ghi nhận trong đầu điều đó. Bạn có các kỳ vọng, và bạn muốn mọi người hoặc thế giới có thể thực hiện chúng thay vì làm những gì họ thật sự phải làm. Nào, ném những mong muốn của bạn xuống biển luôn. Giờ hãy chấp nhận mọi thứ và đi tiếp.

Hãy để cho dòng nước làm sạch chúng ta, và hãy để chúng ta nhẹ nhàng trôi vào một thế giới tuyệt vời mà không cần sự tưởng tượng hay kỳ vọng.

"Tôi cởi mở trước các lời khuyên về nhân quả, và không để cho các kỳ vọng cản trở con đường của mình."

— Đạt Lai Lạt Ma

Lý do tại sao

Nhưng tại sao phải thực hiện thay đổi này? Tại sao chúng ta phải ngừng phán xét? Tại sao chúng ta phải thôi kỳ vọng?

Bởi vì phán xét ngăn cản chúng ta hiểu biết, và có thể làm hỏng hạnh phúc của chúng ta. Khi phán xét, chúng ta không tìm hiểu mà đã đi đến một kết luận. Nếu ngừng đánh giá, chúng ta sẽ cho phép mình cố gắng tìm hiểu, sau đó có thể hành động thông minh hơn nhiều, bởi vì chúng ta có được thông tin tốt hơn từ chính sự hiểu biết của mình.

Phán xét làm chúng ta bất phục. Kỳ vọng cũng vậy.

Khi chúng ta để sự phán xét lại đằng sau, chúng ta có thể sống trong thời điểm hiện tại, đón nhận những gì sắp đến không xấu cũng không tốt, chỉ đơn giản đó là những gì cần diễn ra. Chúng ta có thể thôi làm tiêu tan hạnh phúc của mình bằng chính ảo tưởng mông lung và thay vào đó bắt đầu sống cuộc đời đích thực.

Bằng cách nào

Vậy chúng ta bắt đầu làm điều đó như thế nào? Như thường lệ, luôn từ những bước nhỏ.

1. Đầu tiên, hãy bắt đầu bằng cách nhận thức rõ hơn. Trong hôm nay, thử ghi chú lại mỗi khi bạn đưa ra phán xét, ghi chú lại khi bạn có những kỳ vọng, và ghi chú lại khi sự việc không diễn ra như bạn muốn. Theo thời gian, bạn sẽ nhận thức điều đó càng lúc càng rõ

hơn, từ đó hiểu sâu sắc hơn đâu là những dạng suy nghĩ kiểu như thế.

2. Tiếp theo, thử ngừng lại mỗi lần bạn nhận ra mình đang phán xét hay kỳ vọng. Hít một hơi. Sau đó tự nói với chính mình: "Không kỳ vọng, không có điều gì tốt hoặc xấu." Lặp lại lần nữa, buông bỏ các phán xét cũng như kỳ vọng.

3. Thứ ba, học cách nhìn nhận mọi sự là chính nó, và tìm hiểu. Để cho mình tò mò tại sao mọi thứ diễn ra như nó vẫn diễn ra, tại sao mọi người lại hành động như họ vẫn làm?

   Nghĩ suy cặn kẽ, học cách thông cảm, cố gắng đặt mình trong vị trí của người khác. Hãy nhìn nhận bức tranh cuộc đời bạn như nó thật sự là thế, mà không qua bộ lọc phán xét hay kỳ vọng.

4. Tiếp nữa, đón nhận những gì đang đến. Trải nghiệm nó, trong từng khoảnh khắc. Phản ứng thích hợp, không để mình có những phản ứng thái quá chỉ vì nó không như bạn đã hy vọng hoặc mong muốn. Bạn có thể không kiểm soát được cuộc đời, hoặc kiểm soát người khác, nhưng bạn có thể kiểm soát được cách bạn phản ứng.

5. Tiếp theo, hãy chấp nhận. Khi mọi chuyện xảy ra, hãy tìm hiểu tại sao chúng lại diễn ra như vậy, mà không có phán xét, và chấp nhận chúng là như thế. Chấp nhận người khác theo chính con người họ. Chấp nhận bản thân, không phán xét, như chính con người bạn. Điều này cần luyện tập.

6. Cuối cùng, nhận biết rằng dù hiện tại như nó vẫn thế vẫn có thể xảy ra vô số những khả năng. Và những khả năng đó được mở ra khi bạn nhìn mọi thứ như vốn dĩ, không phán xét hoặc kỳ vọng.

Thiền

trong hành động

"Trước khi ngộ: bổ củi, gánh nước.
Sau khi ngộ: bổ củi, gánh nước".

___ Luận ngữ thiền

Trong sự hỗn loạn của thế giới hiện đại, đây là vẻ đẹp từ những hành động đơn giản. Chúng ta bị vùi dập dữ dội bởi bất cứ thứ gì – email, các cuộc trao đổi, tin tức, sự kiện, những yêu cầu đang xảy ra xung quanh. Tâm trí ta luôn dồn dập những suy nghĩ về quá khứ, lo lắng về tương lai, phiền nhiễu lôi kéo chúng ta theo mọi hướng. Nhưng tất cả những suy nghĩ đó tan đi khi chúng ta chỉ tập trung vào việc đang làm. Không quan trọng là làm gì: ngồi, đi lại, viết lách, đọc, ăn, giặt giũ, trò chuyện, ôm ấp, chơi đùa. Bằng cách tập trung vào việc đang làm, chúng ta bỏ đi những lo lắng và băn khoăn, ghen tuông và giận dữ, đau buồn và xao lãng.

Có một cái gì sâu sắc trong sự đơn giản đó. Một thứ tuyệt đẹp đến nỗi có thể làm nhói tim, nín thở.

Bạn đang giữa ngày làm việc, và bạn đang bị cuốn vào cơn bão cát của những suy nghĩ, cảm xúc, những việc phải làm, những cuộc họp, cũng như các thông tin giao tiếp của ngày hôm đó. Hãy ngừng lại. Hít thở. Để tất cả mọi thứ mờ dần đi.

Giờ hãy tập trung vào làm một việc, ngay lập tức. Chỉ chọn một việc, và dẹp đi tất cả những thứ gây xao lãng khác. Nghiêm túc đấy, dẹp tất cả đi! Tắt máy tính của bạn. Ngừng đọc mục này (thôi đọc thêm một đôi câu, sau đó đóng sách lại).

Hãy để tất cả suy nghĩ vọng tưởng về bất cứ việc gì khác ngoài việc bạn đang làm mờ dần. Cũng có thể sau đó chúng sẽ lại đến, nhưng nhẹ nhàng lưu ý bản thân về chúng, rồi để chúng biến đi. Quay trở lại với việc đang làm.

Chỉ làm việc đó mà thôi.



Phần còn lại của thế giới làm bạn mất tập trung sẽ trở nên vô nghĩa. Chỉ có bạn và việc bạn đang làm. Và bạn nhận ra: mọi chuyện chỉ có vậy.

"Thiền
không phải là
một kiểu phấn khích,
mà là tập trung vào
thói quen bình thường hàng ngày
của chúng ta."

___ Shunryu Suzuki*

* Shunryu Suzuki (1904-1971) là một thiền sư phái Soto và là một giáo viên, người đã giúp phổ biến Thiền tông Phật giáo tại Hoa Kỳ, và được biết đến là người thành lập tu viện Phật giáo đầu tiên bên ngoài châu Á (Trung tâm Tassajara Zen Mountain). (Nxb)

Sống đơn giản & thưởng thức cuộc đời

"Điều nhiệm mầu không phải là đi trên mặt nước. Điều nhiệm mầu là đi dạo trên mặt đất xanh tươi, lắng sâu thưởng thức từng phút giây trong thời điểm hiện tại, và cảm thấy thật sự mình đang sống."

— Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Ngày nay, chúng ta có một cuộc sống đầy đủ đến mức dư thừa, nhưng sự dư thừa lại làm giảm khả năng tận hưởng cuộc sống của con người.

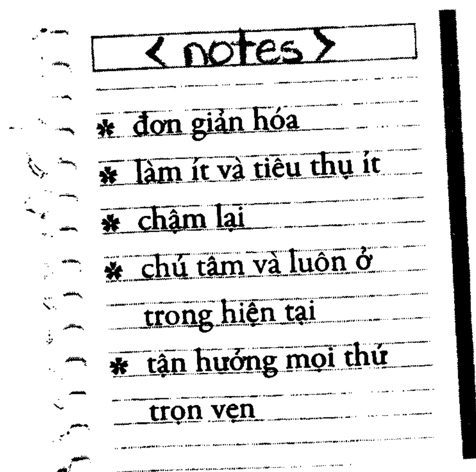
Chắc chắn là thế. Ta có thể có được lượng lớn các thực phẩm giàu dinh dưỡng, làm thỏa mãn trái tim cũng như tính háu ăn... nhưng điều đó có thật thú vị?

Và đúng vậy, tivi có thể mang đến những chương trình giải trí vui vẻ. Bạn cũng có thể tìm thấy những thứ gây cười tương tự trên Internet. Nhưng nếu lúc nào cũng thế, nếu chúng ta luôn luôn kết nối "ảo", chẳng phải sự vui vẻ đã giảm đi?

Sự dư thừa dẫn chúng ta đến một loạt rắc rối, song rắc rối lớn nhất là cuộc đời trở nên kém thú vị hơn.

Ngày càng nhiều người nhận ra sống đơn giản đồng nghĩa với việc có thể tận hưởng cuộc đời đầy đủ hơn.

Tận hưởng cuộc đời bắt đầu bằng nhận thức. Tin rằng sự dư thừa, vội vã, bận rộn, điên cuồng không phải là lý tưởng. Thay vào đó là một nhận thức hướng tới:



Đây là những điều nhỏ nhặt làm cuộc sống thú vị hơn: Đi dạo với những người thân yêu, đọc một cuốn sách hay, ăn một quả mận ướp lạnh, ngắm một mầm cây mới nhú.

Và bằng cách đơn giản hóa, chúng ta có thể tận hưởng cuộc đời đầy đủ nhất.

Một vài ý tưởng gợi ý:

1. **Cà phê**: Thay vì gọi một cốc latte, mocha, cappuccino với kem, quế và đá bào... hãy đơn giản hóa. Chỉ gọi một tách cà phê ngon, nguyên chất (hoặc là một cốc espresso), được pha với sự chú tâm và chính xác, bằng những hạt cà phê chất lượng, mới rang. Hãy tự pha cà phê cho chính mình nếu bạn có thể. Uống từ từ, với một chút đường hoặc không thêm gì vào, nhâm nhi từng ngụm nhỏ, thưởng thức mùi hương... thật kỹ!

2. **Trà**: Hãy dùng loại trà tươi, làm thủ công từ những lá trà thật sự, chứ không phải là trà túi lọc, và nó ngon một cách đơn giản. Nhắm mắt lại, uống từ từ, thưởng thức từng chút hương thơm... Thật tuyệt vời.

3. **Luyện tập thể thao**: Trong khi những người khác có thể dành một giờ đến 90 phút trong phòng tập, trải qua một chuỗi 10 bài tập khác nhau, bạn chỉ cần thực hiện 1-3 bài tập chức năng, nhưng với cường độ cao. Chẳng hạn chạy nước rút, hít đất. Nghe có vẻ đơn giản nhưng hiệu quả thì không thể tin được. Những bài tập đơn giản mà cũng rất hiệu quả khác: năm lượt nâng tạ (mỗi lượt 10 lần) xen kẽ với chống đẩy hít đất (10 lần). Không nghỉ ngơi trừ khi bạn cần. Đó là bài tập tuyệt vời, rất đơn giản, và rất khó khăn.

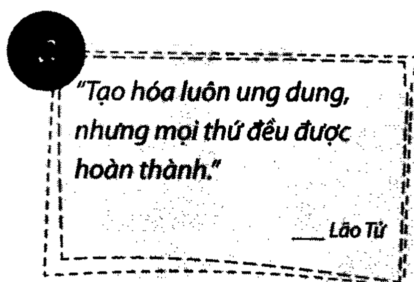
4. **Đồ ngọt**: Nếu bạn nghiện đồ ngọt, bạn vẫn có thể thưởng thức món tráng miệng, nhưng hãy chia ra từng

phần nhỏ, ăn thật chậm. Tuy nhiên, còn một lựa chọn tốt hơn: trái cây ướp lạnh. Đào, việt quất, dâu, mận... Ăn từng miếng một, cắn một cái và nhắm mắt lại, tận hưởng đầy đủ từng hương vị tinh tế của chúng. Rất tuyệt.

5. **Các bữa ăn:** Xu hướng ngày nay, người ta chuộng các bữa ăn nhiều chất béo, những món chiên xào (phải hơn hai người mới thật sự ăn hết khẩu phần như vậy). Nhưng hãy thử thưởng thức bữa ăn đơn giản với khẩu phần ít hơn. Chỉ cần một vài nguyên liệu tươi nguyên, chưa qua chế biến, không có chất hóa học hoặc nước sốt. Những bữa ăn đơn giản tốt hơn bởi vì chúng không chỉ rất bổ dưỡng mà còn có thể thưởng thức được đầy đủ hương vị của từng thành phần.

6. **Đọc sách:** Dù Internet chứa rất nhiều thứ để đọc, vẫn không gì sánh được với một cuốn sách "thực thụ", mượn từ thư viện hoặc từ một người bạn (mượn/chia sẻ sẽ làm giảm tiêu thụ tài nguyên thiên nhiên). Khi đọc trực tuyến, mỗi lần hãy đọc một bài duy nhất, sử dụng chương trình Readability hoặc Clippable bookmarklet để loại bỏ các thứ gây xao lãng, và sử dụng chế độ toàn màn hình trong trình duyệt Chrome (nhấn Cmd - Shift - F trên phiên bản của máy Mac hoặc F11 trên hệ điều hành Windows). Đó là một cách đọc thuần túy, không phân tâm và rất thú vị.

Để không vội vàng



Nhiều người đọc câu nói này của Lão Tử, và tự hỏi: Có lẽ nào nó lại là sự thật? Có lẽ nào không cần vội vàng, nhưng mọi thứ đều được hoàn thành?

Điều đó dường như mâu thuẫn với thế giới hiện đại của chúng ta, nơi mọi thứ đều giống như một cuộc chạy đua, nơi chúng ta cố gắng nhồi nhét mức nhiều nhất có thể trong mỗi phút giây. Nếu không bận rộn, chúng ta cảm thấy như mình thất bại và lười biếng.

Trong thực tế, ta thường cạnh tranh với nhau bằng cách cố gắng thể hiện mình đang bận rộn thế nào. *Tôi có hàng ngàn dự án để làm. Tuyệt quá! Tôi có đến 10 ngàn dự án*

đây!!! Người chiến thắng là người có lịch làm việc điên rồ nhất, người ào từ việc này sang việc khác với năng lượng của một con chim ruồi, vì rõ ràng nó đồng nghĩa với việc anh ta là người thành công và quan trọng nhất.

Có đúng thế không?

Có lẽ là không. Có lẽ chúng ta đang chơi một trò chơi sai lầm – chúng ta được mặc định để tin rằng bận rộn là giỏi hơn, nhưng thực tế tốc độ không quan trọng bằng những gì ta tập trung vào để làm.

Có lẽ chúng ta đang chuyển động sai tốc độ. Nếu chúng ta thường xuyên vội vàng, tự ta đã bỏ lỡ cuộc sống của mình. Hãy để gió cuốn đi nỗi ám ảnh với tốc độ, thay vào đó sống chậm lại, thôi vội vàng, tận hưởng từng giây phút cuộc đời.

Và mọi thứ vẫn được hoàn thành.

Chúng ta hãy cùng xem nhé!

Thay đổi về nhận thức

Bước quan trọng nhất là nhận thức rằng cuộc đời đẹp hơn khi bạn chuyển động chậm hơn, với những bước thư thái, thay vì vội vàng, gấp gáp và cố gắng nhồi nhét quá nhiều thứ mỗi ngày. Thay vào đó, hãy tận hưởng đầy đủ nhất từng khoảnh khắc.

Cuốn sách sẽ hay hơn khi bạn vội vã đọc, hay khi bạn dành thời gian và đắm chìm trong đó?

Bài hát sẽ hay hơn khi bạn nghe lướt qua, hay khi bạn dành thời gian để thật sự cảm nhận từng lời nhạc, giai âm?

Món ăn sẽ ngon hơn khi bạn nuốt vội, nhồi nhét xuống

cổ họng, hay khi bạn thưởng thức từng miếng một và để đầu lưỡi mình cảm nhận từng hương vị tinh tế, đậm đà?

Công việc của bạn sẽ tốt hơn khi bạn cố gắng làm 10 việc cùng một lúc, hay khi bạn thật sự tập trung vào một nhiệm vụ quan trọng?

Thời gian trải qua bên một người bạn / một người thương yêu sẽ thú vị hơn khi bạn có buổi gặp gỡ vội vàng, liên tục bị gián đoạn vì email và tin nhắn, hay khi bạn có thể thư giãn và thật sự tập trung cho người đó?

Cuộc sống sẽ thú vị hơn khi bạn chuyển động chậm lại, dành thời gian để tận hưởng, thưởng thức từng khoảnh khắc. Đó là lý do đơn giản nhất để chậm lại.

Và vì thế, bạn cần thay đổi nhận thức (nếu bạn bị mắc kẹt trong tư duy vội vã cho đến tận bây giờ). Để làm điều này, hãy thừa nhận rằng cuộc sống thú vị hơn khi tận hưởng, rằng công việc sẽ tốt hơn với sự tập trung. Sau đó thực hiện quyết tâm thử chậm lại, rồi tiếp tục một vài bước bên dưới.

Nhưng tôi không thể thay đổi!

Sẽ có một vài người trong chúng ta thừa nhận rằng chậm lại rất hay, nhưng chỉ là "Tôi không thể làm được điều đó", "Công việc không cho phép, tôi sẽ mất thu nhập nếu không làm nhiều dự án", "Sống trong các thành phố lớn thì quá khó để chậm lại được", "Vâng, sẽ là một ý tưởng tuyệt vời nếu được sống trên một hòn đảo nhiệt đới, hoặc ở nông thôn, hoặc nếu bạn có một công việc cho phép kiểm soát kế hoạch của mình. Nghe như mơ và không thực tế cho cuộc sống nhỉ...".



Những lời "phân bua" đó toàn là nhảm cả!

Đừng quên, bạn chỉ có một cuộc đời! Hãy chịu trách nhiệm cho cuộc đời của bạn.

Nếu công việc buộc bạn phải vội vàng, hãy học cách kiểm soát nó. Tạo ra thay đổi trong những gì bạn làm, trong cách bạn làm việc. Trao đổi với sếp để tạo ra thay đổi nếu cần thiết. Và nếu thật sự cần thiết nữa, thì bạn có thể thay đổi công việc. Bạn phải chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình.

Nếu bạn sống trong một thành phố nơi mọi người đều vội vàng, hãy nhận thức rằng bạn không cần giống như người khác. Bạn có thể khác biệt. Bạn có thể đi dạo thay vì lái xe trong giờ cao điểm. Bạn có thể có ít cuộc họp hơn. Bạn có thể làm việc ít hơn nhưng lại làm được nhiều việc quan

trọng hơn. Bạn có thể kết nối trên iPhone hoặc BlackBerry ít hơn, và thỉnh thoảng ngắt kết nối. Môi trường của bạn không kiểm soát cuộc sống của bạn – mà là chính bạn làm điều đó!

Không ai có thể bảo cho bạn cách để chịu trách nhiệm cuộc đời mình, nhưng một khi bạn đưa ra quyết định, chuyện *làm thế nào* sẽ trở nên rõ ràng hơn qua thời gian.

Mẹo hay để có nhịp sống chậm hơn

Dù không thể có một hướng dẫn từng bước để chuyển động chậm hơn, nhưng dưới đây là vài điều để xem xét và có thể chấp nhận, nếu chúng có ích cho cuộc đời bạn. Vài điều đòi hỏi bạn thay đổi một số thứ quan trọng, song bạn sẽ thực hiện được hết theo thời gian.

1. **Làm ít đi.** Cắt giảm các dự án của bạn, danh sách công việc, những việc bạn cố gắng để làm mỗi ngày. Không tập trung vào số lượng mà là chất lượng. Chọn ra 2-3 việc quan trọng – hoặc thậm chí chỉ một việc quan trọng – và tập trung làm việc đó. Để những việc nhỏ, quen thuộc vào cuối ngày, nhưng hãy cho bạn thời gian để tập trung.
2. **Bớt các cuộc họp.** Các cuộc họp thường là một sự lãng phí lớn về thời gian. Chúng chiếm mất cả ngày của bạn, buộc bạn phải nhét những việc thật sự cần làm vào khoảng thời gian ngắn hơn, và khiến bạn vội vàng. Thử có những khoảng thời gian không bị gián đoạn, để bạn không phải vội vàng từ cuộc họp này sang cuộc họp khác.

3. **Tập ngắt kết nối.** Bạn sẽ có thêm thời gian khi chịu khó tắt các thiết bị di động, các thông báo email và đủ thứ linh tinh khác. Trong khoảng thời gian không có những cuộc gọi, bạn sẽ sáng tạo, hoặc dành thời gian bên ai đó, hoặc đọc một cuốn sách, hoặc chỉ đi dạo, hoặc tập trung ăn uống. Bạn thậm chí có thể ngắt kết nối nguyên một ngày, và sẽ không hại gì đâu. Chắc chắn đấy!
4. **Cho bạn thời gian để sẵn sàng và đến đó.** Nếu bạn liên tục vội vàng đến các cuộc hẹn hoặc từ nơi này "bay" sang nơi khác, đó là do bạn không phân bổ đủ thời gian trong lịch cho việc chuẩn bị và đi lại. Hãy giãn lịch ra, để có thời gian cho những việc này. Giả sử bạn nghĩ chỉ mất 10 phút để sẵn sàng cho một cuộc hẹn, có lẽ bạn cần 30-45 phút để không phải cạo râu vội vàng hoặc trang điểm trong xe ô tô. Nếu bạn nghĩ bạn có thể đến đâu đó trong 10 phút, bạn nên cho bản thân gấp 2-3 lần thời gian đó để bạn có thể bước thảnh thơi và thậm chí có thể đến sớm hơn.
5. **Tập làm quen với việc không-làm-gì-cả.** Một điều dễ nhận thấy là khi người ta phải chờ đợi, họ trở nên mất kiên nhẫn hoặc không thoải mái. Họ muốn nhìn vào thiết bị di động của mình hoặc ít nhất là một tờ tạp chí, bởi vì đứng và chờ đợi cũng là một sự lãng phí thời gian hoặc là chuyện người ta không quen chịu như thế. Thay vì vậy, bạn thử ngồi yên, nhìn ra xung quanh, đắm mình trong môi trường xung quanh. Thử đứng trong hàng, chỉ quan sát và lắng nghe mọi người. Việc này phải luyện tập, nhưng sau một thời gian, bạn sẽ thực hiện dễ dàng với một nụ cười.
6. **Nhận ra "chân lý": Nếu việc gì đó không hoàn thành,**

cũng không sao. Vẫn luôn có ngày mai! Và đúng thế, đây là một thái độ "đáng thất vọng" đối với một vài người trong số chúng ta – những người không thích sự lười biếng, trì hoãn hoặc sống không có các thời hạn cuối cùng – nhưng đó là thực tế. Thế giới sẽ không sụp đổ nếu bạn không hoàn thành được nhiệm vụ đó ngay hôm nay! Sếp của bạn có thể giận dữ, nhưng công ty sẽ không sụp đổ và cuộc sống chắc chắn vẫn tiếp tục. Rốt cuộc, mọi thứ cần hoàn thành sẽ hoàn thành.

7. **Bắt đầu loại bỏ những việc không cần thiết.** Khi bạn làm những việc quan trọng với sự tập trung, không vội vàng, sẽ có những việc khác bị dời lại, có những việc không thể hoàn thành. Và bạn cần tự hỏi mình: Những việc này có mức độ cần thiết như thế nào? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu tôi không làm chúng? Làm thế nào tôi có thể loại bỏ chúng, ủy thác chúng cho người khác, hay tự động hóa chúng?
8. **Tập lưu tâm.** Đơn giản chỉ cần học để sống trong hiện tại, hơn là nghĩ quá nhiều về tương lai hoặc quá khứ. Khi bạn ăn, hãy thưởng thức toàn bộ thức ăn của bạn. Khi bạn ở bên ai đó, hoàn toàn chú tâm vào họ. Khi bạn đi dạo, tận hưởng cảnh vật xung quanh, bất kể dù bạn đang ở đâu.
9. **Từ từ loại bỏ các cam kết.** Chúng ta cam kết quá nhiều, điều đó lý giải tại sao chúng ta luôn phải vội vàng. Đây không chỉ nói đến công việc – các dự án, các cuộc họp và những việc tương tự như thế. Bố mẹ có hàng tấn công việc để làm và nhiều việc dành cho con cái, chúng ta cam kết rất nhiều với con cái. Nhiều người có cuộc sống xã hội bận rộn, hoặc vướng vào hàng lô hàng lốc

cam kết đời thường, hoặc huấn luyện hoặc chơi trong các nhóm thể thao. Chúng ta có các lớp học, các nhóm hội và các nhóm sở thích. Nhưng cố gắng nhồi nhét quá nhiều vào cuộc sống, chúng ta thật sự đang làm suy giảm chất lượng cuộc sống của mình. Từ từ loại bỏ các cam kết – đưa ra 4-5 việc cần thiết và nhận ra rằng phần còn lại, cũng thú vị hoặc quan trọng, nhưng chỉ là không phù hợp ngay lúc này. Thông báo một cách lịch sự cho mọi người, dần dần, rằng bạn không có thời gian để dính vào những cam kết đó.

Hãy thử làm những việc này. Cuộc sống sẽ tốt hơn khi không vội vàng. Với một cuộc đời trôi vèo vèo như vó câu qua cửa sổ, tại sao bạn lại lãng phí thời gian bằng cách lúc nào cũng vội vã băng qua nó thay vì thưởng thức nó?

Hãy nhớ trích dẫn ở đầu trang: Nếu tạo hóa có thể hoàn thành mọi việc không cần vội vàng, bạn cũng thế!

25 cách để đơn giản hóa

Cuộc Sống Có Con Cái



Bất cứ ai có con cái đều biết rằng cuộc sống có con cái sẽ rất phức tạp, ở mức độ nào đó. Từ giặt giũ đến tắm gội, nấu nướng, mua sắm, đưa đón, chuyện học hành và công việc nhà, đến các cuộc khủng hoảng tâm lý theo độ tuổi, các môn thể thao, khiêu vũ, đồ chơi và những trận nổi khùng, đúng là không thiếu các rắc rối.

* Charles Osgood (tên khai sinh Charles Osgood Wood, 1933) là một phát thanh viên và bình luận viên truyền hình tại Mỹ. Chương trình hàng ngày ông, *File Osgood*, đã được phát sóng trên kênh phát thanh CBS từ năm 1971. Osgood cũng là chủ của chương trình *Tin tức sáng chủ nhật* trên kênh CBS. Ông cũng được biết đến là người lồng tiếng cho nhân vật người tường thuật của bộ phim hoạt hình *Horton Hears a Who!*, được trình chiếu trong năm 2008, dựa theo cuốn sách của Tiến sĩ Seuss. (Nxb)

Bạn sẽ không thể đạt được cuộc sống cực kỳ đơn giản nếu cuộc đời của bạn còn gắn liền với những đứa trẻ. Nhưng bạn có thể tìm ra cách để đơn giản hóa, cho dù bạn có bao nhiêu đứa con đi nữa.

Làm thế nào để có phép thuật sắp xếp cuộc sống của mình, để tìm thấy bình yên và hạnh phúc giữa mớ hỗn loạn của một ngôi nhà đầy trẻ nhỏ? Thật ra không có gì huyền diệu cả, thủ thuật chính là: đặt gia đình lên hàng đầu, và chỉ chọn một số ít thứ làm ưu tiên trong cuộc sống. Nếu bạn có quá nhiều thứ bạn muốn làm, hoặc cần làm, cuộc sống của bạn sẽ trở nên phức tạp. Ngược lại, nếu bạn chỉ lựa chọn một vài điều quan trọng, bạn có thể loại bỏ phần kia, đơn giản hóa cuộc sống đi rất nhiều.

Dưới đây là một danh sách dường như khá phức tạp đối với một số người – những 25 mục! Nhưng, thay vì cố gắng giải quyết tất cả các mục trong danh sách một lúc, hãy chọn ra vài mục lôi cuốn bạn, thử thực hiện chúng. Đánh dấu trang này và thỉnh thoảng lật trở lại để thử các ý tưởng khác. Điều tuyệt vời nhất là, chúng có thể truyền cảm hứng cho những ý tưởng mới của chính bạn.

1. Dạy con tự lập. Mẹo này có thể đơn giản hóa cuộc sống của bạn rất nhiều, theo thời gian. Tuy nhiên, nó sẽ làm mọi thứ trở nên phức tạp hơn trong thời gian ngắn hạn lúc đầu. Hãy dạy cho con cái tự mình làm mọi việc khi chúng đủ lớn và có nhiều khả năng. Dạy chúng tự làm mọi việc thay vì bạn bỏ thời gian làm. Có thể có chút thất vọng lúc đầu, có thể bọn trẻ sẽ làm rối tinh mọi thứ khi chúng chưa quen, nhưng nó sẽ có ích trong những năm sắp tới. Ví dụ, bọn trẻ có thể tự tắm rửa và mặc quần áo,

đánh răng, nhìn chung là tự chuẩn bị sẵn sàng vào buổi sáng với một chút thúc giục từ bố mẹ. Chúng có thể dọn dẹp phòng, rửa bát đĩa, quét dọn, lau chùi bàn ghế trong nhà. Đứa lớn hơn có thể nấu các món ăn cơ bản và trông em. Kiểu tự lập này sẽ tiết kiệm cho bạn hàng tấn thời gian cũng như giảm thiểu những rắc rối.

2. Lên lịch hoạt động. Nếu bạn có nhiều hơn một đứa con, sẽ có rất nhiều hoạt động diễn ra cần phải theo dõi, từ các sự kiện ở trường như buổi biểu diễn vào Giáng sinh, họp phụ huynh cho đến các hoạt động ngoại khóa như tập bóng đá, các lớp khiêu vũ, các buổi hòa nhạc mùa xuân. Tổ chức cuộc sống của bạn bằng một lịch làm việc đơn giản (chẳng hạn lịch làm việc của Google) và nhập tất cả các hoạt động, cuộc hẹn vào cái lịch duy nhất này, từ các hoạt động của bọn trẻ cho đến của chính bạn. Khi chúng đưa cho bạn giấy mời họp phụ huynh, hoặc lịch tập bóng đá, ngay lập tức hãy nhập mọi thứ vào lịch. Sau đó liếc nhanh lịch mỗi ngày để lên kế hoạch cho bản thân mình.

3. Thùng đồ chơi. Một thực tế không tránh khỏi là trẻ con có rất nhiều đồ chơi. Đồ chơi vung vãi khắp nơi! Bạn sẽ tự làm mình phát điên lên nếu cố quản lý chúng bằng sự độc tài – gần như tàn nhẫn. Thay vào đó, hãy để bọn trẻ chơi đùa, nhưng chuẩn bị sẵn rất nhiều thùng để chúng có thể quẳng đồ chơi vào đó khi đã chơi xong. Bạn có thể thiết kế vài thùng cho các loại đồ chơi nhất định (thùng cho đồ chơi Lego, thùng cho những con vật, thùng cho những chiếc xe ô tô), và thêm vài thùng dành chung cho những thứ không phù hợp với bất cứ thùng nào. Đừng quá khắt khe với chúng – toàn bộ mục đích cũng chỉ làm cho mọi việc trở nên đơn giản hơn.

4. Dọn dẹp thường xuyên. Không ai thích một đống bừa bộn khổng lồ trong nhà. Vì thế, hãy dạy bọn trẻ tự dọn dẹp – để bọn trẻ bày bừa ra nhưng thỉnh thoảng nhắc chúng đã đến lúc phải dọn dẹp. Hãy đảm bảo nhắc chúng dọn dẹp trước khi chuyển sang làm việc gì đó khác, chẳng hạn như ăn trưa hoặc đi ngủ. Có thời gian thường xuyên trong ngày để bọn trẻ dọn dẹp sẽ rất hay, chẳng hạn như trước khi đi ngủ hoặc trước khi chúng đến trường, căn nhà luôn sạch sẽ.

5. Các thói quen thường xuyên khi đi ngủ. Trẻ con phát triển tốt nhờ thói quen, và không có thói quen nào tốt hơn là thói quen trước khi chúng đi ngủ. Nên tập điều này, hình thành một thói quen thường xuyên trước khi ngủ – có thể bao gồm dọn dẹp, tắm rửa, đánh răng, mặc quần áo ngủ, và đọc một cuốn sách. Đọc sách cho con nghe trước khi đi ngủ là một ý tưởng tuyệt vời, bởi vì cách này khiến bọn trẻ chịu yên lặng sau một ngày vận động, nó cũng cho bạn thời gian kết nối với con cái, và dẫn dắt chúng vào thói quen đọc sách. Thêm nữa, đây là việc mà hầu như mọi nguời đều thích.

6. Chuẩn bị từ tối hôm trước. Buổi sáng thường là thời gian bận rộn túi bụi cho cả cha mẹ lẫn con cái nhưng không nhất thiết phải như vậy. Thay vào đó, bạn có thể chuẩn bị nhiều thứ từ tối hôm trước, để thêm được chút thư giãn vào sáng hôm sau. Nên chuẩn bị trước bữa trưa, chuẩn bị sẵn sàng quần áo cho bọn trẻ (cũng như của bạn), cho chúng tắm rửa, làm bài tập về nhà và chuẩn bị cặp sách sẵn sàng. Sau đó buổi sáng chỉ đơn giản là ăn sáng, chải chuốt một chút, mặc quần áo, thu thập mọi thứ trước khi bước ra khỏi cửa. Đó là một cách tuyệt vời để bắt đầu ngày mới.

7. Đừng lên kế hoạch quá nhiều. Thỉnh thoảng chúng ta lên nhiều kế hoạch đến nỗi mỗi phút trong ngày đều như được sắp đặt. Điều đó dẫn đến căng thẳng và rắc rối. Thay vì thế, lên kế hoạch đơn giản, ngắn gọn nhất có thể mỗi ngày, và để lại khoảng trống (thời gian) giữa các sự kiện, các cuộc hẹn hoặc các hoạt động, để ngày trôi qua với tốc độ thảnh thơi. Bắt đầu chuẩn bị sớm hơn mức cần thiết, do đó không còn vội vàng, và dành cho bạn thời gian để chuyển từ việc này sang việc khác. Một kế hoạch có nhiều khoảng trống sẽ thư giãn hơn nhiều so với một kế hoạch chật kín.

8. Dành riêng thời gian cho gia đình. Thử tìm thời gian thường xuyên trong kế hoạch của bạn dành cho gia đình. Đối với nhiều người, ăn tối là thời gian hiệu quả nhất để ở bên nhau – mọi nguời ngồi ăn tối, và không có hoạt động khác nào được diễn ra vào thời điểm đó. Đối với những người khác, cuối tuần, hoặc có lẽ chỉ một ngày trong một tuần, lại hiệu quả hơn. Chúng ta dự tính trước, ngày chủ nhật là Ngày Gia đình, và cố gắng hết sức không lên kế hoạch làm bất cứ việc gì khác vào ngày hôm đó. Đó là ngày chúng ta mong chờ. Cuối tuần nhìn chung là nên dành cho gia đình, cũng như các buổi tối – điều đó nghĩa là tất cả công việc nên được hoàn thành vào các ngày trong tuần, trước 5 giờ chiều.

9. Quần áo đơn giản. Tốt nhất nên mua quần áo phù hợp một cách dễ dàng cho con cái của bạn – hãy chọn các màu phối tương tự nhau, để bạn không phải luôn đào bới trong đống quần áo của chúng tìm những bộ đồ phù hợp. Kiểm tra quần áo mỗi vài tháng để loại bỏ những thứ không còn vừa (trẻ con lớn rất nhanh) và tặng quần áo cũ cho họ hàng

hoặc làm từ thiện (hoặc chuyển cho đứa nhỏ hơn). Giữ tủ quần áo của con cái đơn giản – nếu ngăn tủ chật, bạn cần bỏ bớt quần áo hoặc thứ khác. Đừng nhồi nhét các ngăn tủ, nếu không bạn sẽ rất khó khăn mỗi khi tìm kiếm thứ gì. Cũng tương tự, những đôi vớ thường là một thử thách – bạn nên sử dụng những túi lưới, một cho vớ sạch và cái còn lại cho vớ bẩn. Sau đó ném túi vớ bẩn vào trong máy giặt, vớ sẽ không bị thất lạc (hoặt ít nhất là không thường xuyên thất lạc).

10. Luôn chuẩn bị trước. Nên cố gắng xem kế hoạch từ ngày hôm trước để biết ngày tiếp theo có những việc gì. Điều đó cho phép bạn chuẩn bị cho những sự kiện hoặc hoạt động sớm hơn, nhờ thế không phải vội vàng. Lấy ví dụ, vào những ngày cậu nhóc nhà bạn có trận đá bóng, hãy đảm bảo rằng tất cả các dụng cụ, chai nước, thức ăn nhẹ và các thứ linh tinh khác đều đã sẵn sàng. Chuẩn bị trước giúp mọi việc trở nên dễ hơn rất nhiều.

11. Luôn mang theo thức ăn nhẹ. Trẻ con chóng đói. Vì thế hãy sẵn sàng – nếu bạn đi trên đường. Hãy mang theo vài món ăn nhẹ trong túi. Bánh quy giòn, phô mai, trái cây, cà rốt, bánh kẹp, bánh mì lạt, đậu phộng, nho khô, tất cả tạo thành thức ăn nhẹ tiện lợi để mang đi. Một cái hộp kín, bỏ được trong thùng đá, có thể tái sử dụng được sẽ giúp giữ cho mọi thứ tươi ngon. Phải mang theo nhiều nước nữa nhé, vì trẻ con luôn khát.

12. Khăn ướt cho em bé và bộ đồ dùng khẩn cấp. Trẻ con gắn liền với những sự cố lộn xộn ngoài ý muốn, nên hãy sẵn sàng. Đừng quên khăn lau cho em bé, thậm chí sau khi bọn trẻ đã qua thời kỳ sử dụng tã giấy. Gói chúng trong

một túi đồ dùng khẩn cấp nhỏ có thể bao gồm dụng cụ y tế, một cái khăn, và quần áo dự phòng – bất cứ thứ gì bạn nghĩ có thể chuẩn bị cho những chuyện phát sinh.

13. Đóng gói thêm quần áo. Nên có một hành lý xách tay nhỏ luôn được chuẩn bị với hai bộ quần áo thay đổi cho mỗi đứa trẻ – quần áo đẹp (cho một bữa tiệc hoặc việc gì đó), quần áo bình thường, đồ lót, tất. Theo cách này chúng ta luôn sẵn sàng nếu có việc cần, chẳng hạn chúng muốn ngủ đêm với ông bà hoặc anh em họ trong khi chúng ta ra ngoài dự tiệc.

14. Tạo thói quen hàng tuần. Bên cạnh thời gian thường xuyên dành cho gia đình (đã đề cập ở trên), sẽ rất tuyệt khi có một thói quen hàng tuần được viết ra và đặt ở đâu đó mà mọi người đều nhìn thấy. Một thói quen hàng tuần có thể bao gồm thời gian tập thể dục thường xuyên, ngày dọn dẹp nhà cửa, ngày rửa xe, ngày làm vườn, ngày làm công việc lặt vặt, các cuộc hẹn định kỳ. Điều này giúp mọi người có thể đoán trước được kế hoạch, và loại bỏ những việc bất ngờ.

15. Giao tiếp trong gia đình. Giao tiếp giữa các thành viên trong gia đình giải quyết được rất nhiều vấn đề. Khi có cơ hội, các thành viên trong gia đình bạn có thể nói về các vấn đề của mình. Ăn tối là thời gian phù hợp để làm điều đó. Cũng nên có một buổi họp gia đình hàng tuần, cùng ngồi xuống và nói về các vấn đề trong nhà. Mọi người khen ngợi và cảm ơn nhau, lên kế hoạch cho Ngày Gia đình, và cuối cùng là chơi một trò chơi vui nhộn.

16. Buổi hẹn với con. Nếu bạn gặp rắc rối trong việc tìm thời gian một mình với từng đứa con (cho dù bạn có một

đứa con hoặc nhiều hơn thế), lên cuộc hẹn có thể là một cách tốt để đảm bảo bạn và con cái có thể làm mọi việc cùng nhau. Hẹn với con của bạn trong một ngày hoặc một thời điểm đặc biệt, và cùng quyết định muốn làm gì vào ngày hẹn đó. Có thể là những việc đơn giản, như đi thăm hàng xóm hoặc đi bộ trong công viên, đọc sách cùng nhau, chơi trò chơi, chơi thể thao hoặc game video, hoặc có thể đi đến một nhà hàng, rạp chiếu phim, công viên giải trí. Nếu bạn có nhiều con, bạn hãy thử luân phiên hẹn với chúng.

17. Tạo thời gian riêng cho bạn đời của bạn. Đôi lúc, quá bận rộn với con cái nên bạn quên mất người bạn đời – người cũng có ý nghĩa rất quan trọng với bạn. Đừng để điều đó xảy ra, rất dễ dẫn đến việc chia tay hay mất đi sự thông hiểu sâu sắc với nhau. Hãy giữ cho mối quan hệ mặn nồng bằng cách tìm một bảo mẫu (có lẽ một lần một tuần) và có thời gian làm gì đó cùng người bạn đời của mình, chỉ có hai người thôi!

18. Thỉnh thoảng hãy để mọi thứ diễn ra tự nhiên. Đừng quá nghiêm khắc. Hãy để mọi việc tự nhiên. Chúng là trẻ con – hãy để chúng sống hồn nhiên. Người lớn có xu hướng trở nên rất nghiêm khắc về mọi việc, nhưng hãy tự nhắc bản thân rằng không đáng để mang tất cả rắc rối đổ lên đầu con trẻ. Thay vào đó, cứ để chúng phát triển, và chỉ thư giãn. Bọn trẻ sẽ lần lượt có được tương lai tốt đẹp, miễn là bạn yêu thương và hỗ trợ chúng.

19. Hãy tạo ra một sự kiện gia đình đơn giản. Có thể vài tháng bạn lại dành một ngày để kiểm tra tất cả mọi thứ trong nhà và dọn dẹp chúng. Cả nhà cùng nhau dọn dẹp và thế là có thêm thời gian kết nối gia đình. Rồi cả nhà kết

thúc với những túi đầy rác, những cái hộp đầy thứ để tặng hoặc cho người khác. Căn nhà trở nên gọn gàng, đơn giản hơn. Cảm giác đó thật thỏa mãn.

20. Trải qua thời gian yên tĩnh ở nhà. Chúng ta thường quá bận rộn đến nỗi lúc nào cũng như ở ngoài đường, làm hết việc này đến việc khác. Khi chúng ta có thời gian dành cho gia đình, nó cũng thường diễn ra trên đường – đi xem phim hoặc đến nhà hàng chẳng hạn. Điều đó có thể gây mệt mỏi và tốn kém. Thay vì thế, sao không thử dành thời gian ở nhà thường xuyên nhất bạn có thể. Xem một đĩa DVD thay vì ra ngoài xem phim, và làm một ít bắp rang để cả nhà cùng ăn. Bạn có thể chơi trò chơi hoặc ra bên ngoài và chơi một môn thể thao. Bạn có thể đọc sách cho bọn trẻ nghe, hoặc tự đọc sách, kể những câu chuyện. Có hàng tá thứ bạn dễ dàng thực hiện ở nhà mà không mất gì cả, và điều đó thật thư giãn, thú vị.

21. Tạo ra các truyền thống gia đình. Bọn trẻ thích truyền thống, từ ngày lễ truyền thống đến truyền thống gia đình. Bạn cũng có thể tạo ra một vài truyền thống ở nhà bạn, như ăn tối cùng nhau, có những buổi họp mặt gia đình hoặc Ngày Gia đình, hoặc bất cứ việc gì mang mọi thành viên xích lại gần hơn. Nếu bạn biến nó thành một việc thường xuyên và cho nó ý nghĩa quan trọng đặc biệt, nó sẽ trở thành một truyền thống. Đó sẽ là thứ các con bạn nhớ đến khi trưởng thành.

22. Cả nhà cùng nấu ăn và dọn dẹp. Nấu ăn, dọn dẹp có thể trở thành những việc rất phức tạp – lấy mất thời gian của bạn dành cho con cái. Cả gia đình cùng nấu ăn, dọn dẹp có thể thể giải quyết cả hai vấn đề – mọi người đều

tham gia vào sẽ giúp đơn giản hóa việc nấu nướng / dọn dẹp, và nó mang lại cho bạn khoảng thời gian vui vẻ bên nhau trong khi dạy cho con các kỹ năng sống giá trị. Hãy biến chúng thành hoạt động vui vẻ – để cho con cái chọn thực đơn, đi mua những nguyên liệu cùng với bạn. Hãy xem bạn có thể dọn dẹp toàn bộ căn nhà nhanh như thế nào – nếu cả gia đình cùng chung tay vào, chúng ta có thể xong việc trong vòng 30-40 phút. Làm mọi việc như một trò chơi hoặc như một thử thách, rất hấp dẫn đấy!



23. Cắt giảm các bổn phận. Mẹo này áp dụng cho cả bạn lẫn con bạn. Nếu có quá nhiều bổn phận, cuộc sống sẽ trở nên phức tạp. Cắt giảm các bổn phận, cuộc đời bạn sẽ được đơn giản hóa. Thật đơn giản. Tạo một danh sách tất cả các bổn phận của gia đình và xem điều nào liên quan tới các ưu tiên, điều nào quan trọng nhất.

Cái nào mang lại cho bạn sự thích thú và lợi ích? Cái nào chỉ tiêu hao thời gian, sức lực mà không mang lại cho bạn điều gì hay ho? Hãy giữ những bổn phận cần thiết – của bạn và con cái – đồng thời cắt bỏ nhiều nhất phần còn lại.

---

* Franklin P. Jones (1908-1980) là một phóng viên ở Philadelphia, điều hành quan hệ công chúng và nghệ sĩ hài. Ông đã viết châm biếm và trích dẫn trong mục giải trí của các ấn phẩm lớn trong nhiều năm. Jones nổi tiếng ở Mỹ suốt những năm 1940 và 1950 nhờ chuyên mục "Đặt nó theo cách này" (Put it this Way) trên tờ *Saturday Evening Post.* "Đặt nó theo cách này" đạt kỷ lục xuất bản liên tục lâu nhất ở tờ *Saturday Evening Post.* (Nxb)

24. Vận động. Ngày nay, trẻ có thể trở nên rất ù lì, ốm yếu khi suốt ngày dán mắt vào truyền hình, lướt Internet, chơi trò chơi video. Nên thúc giục chúng vận động bằng cách đi ra ngoài với chúng hoặc đi bộ, đi bơi, chơi thể thao. Nếu bạn chạy bộ, hãy để cho con cái cùng chạy bộ với bạn, ít nhất là một phần quãng đường. Lấy xe đạp và đi đến công viên. Tạo ra những thách thức, như chạy đua hoặc chống đẩy. Các trò chơi vui làm cho bọn trẻ vận động. Việc này đơn giản hóa cuộc đời bạn thế nào? Việc này đồng nghĩa chúng ít tiếp xúc với các phương tiện truyền thông hơn. Và thêm nữa, làm cho bọn trẻ khỏe mạnh theo một cách ít tốn kém, giảm chi phí chăm sóc sức khỏe cho cả gia đình.

25. Tập trung làm việc, chứ không phải chi tiêu. Cha mẹ thường chuyển đến con cái thông điệp về việc làm thế nào để sống trong cuộc đời này, dựa trên những gì chúng ta làm: chúng ta thích mua sắm, ăn ở bên ngoài, đi xem phim. Theo đó con cái học được rằng để có được niềm vui đồng nghĩa với chi tiêu tiền bạc. Chúng ta tập trung vào những thứ vật chất, để rồi con cái cũng làm thế. Thay vì vậy, hãy dạy chúng (không phải chỉ nói mà bằng hành động) rằng điều quan trọng là làm ra mọi thứ, chứ không phải là mua mọi thứ. Hãy đi dạo trong công viên, chơi ngoài trời, chơi trò chơi tập thể, đọc, kể chuyện, chơi trò chơi đố chữ, nấu ăn, dọn dẹp, đi đến bãi biển hoặc đến hồ, xây các lâu đài cát, rửa xe. Trải qua thời gian vui vẻ cùng nhau, làm mọi việc mà không phải tốn tiền.

Vệ sinh email:
Làm sao dọn sạch hộp thư khi bạn bị ngập chìm trong đó?

Vẻ đẹp của một hộp thư trống là một thứ đáng chú ý. Nó mang lại cảm giác thanh thản, bình yên rất đỗi tuyệt vời. Ngược lại, một hộp thư tràn ngập các công việc, các cuộc gọi khẩn cấp phải trả lời, các thứ để đọc... Ôi, thật hỗn loạn, căng thẳng, gây cảm giác ức chế biết bao!

Một người bạn gần đây đã viết:

"Giúp với! Tôi bị chìm ngập trong email!"

Giống như lúc bạn đang trong nước vậy. Hãy tìm cách nào để đưa đầu của bạn ngoi lên mặt nước trước, rồi sau đó tìm cách để bạn an toàn leo lên mặt đất khô ráo, an toàn.

Ngoi đầu lên mặt nước

Bạn cần cho mình một ít không gian để hít thở. Một hộp thư đầy ngập quả thật rắc rối, và bạn không biết bắt đầu từ đâu. Vì thế đây là nơi chúng ta sẽ bắt đầu:

1. **Tạo ra một thư mục "hành động" hoặc dán nhãn trong email của bạn.** Đây là nơi bạn sẽ lưu trữ bất cứ email nào bạn cần phải giải quyết (có thể chia nhỏ thêm thành nhóm các email cần trả lời, cần sắp xếp, tùy cách mà bạn muốn).

2. **Chọn ra những email quan trọng nhất.** Kiểm tra hộp thư của bạn và chọn ra 10-15 email cần giải quyết khẩn cấp nhất, sắp xếp chúng trong thư mục mới này. Nếu bạn không thực hiện các phần dưới đây ngay lập tức, ít nhất bạn có thể làm từ thư mục này ngay bây giờ.

3. **Lưu trữ tạm thời.** Giờ hãy tạo ra một thư mục "tạm thời". Chuyển mọi thứ vẫn còn ở trong hộp thư của bạn sang thư mục tạm thời. Bạn sẽ chuyển những thứ đó đi và không lo lắng về chúng vào lúc này. Chúng ta sẽ xử lý chúng sau, nhưng giờ thì chúng ta đã có một chút không gian để thở.

4. **Thiết lập một chính sách mới.** Mọi email mới tới sẽ làm theo quy tắc ở phần tiếp theo. Không còn để cho hộp thư của bạn chồng chất lên nữa.

Những email mới

Vậy phải làm gì với những email mới tới? Thiết lập một số quy tắc và quyết tâm thực hiện ngay lập tức:

1. **Xử lý bắt đầu từ trên xuống.** Khi bạn mở hộp thư, xử lý email một cách triệt để. Bắt đầu với các email trên đầu

hộp thư của bạn. Làm theo một trong các hành động sau đây, theo thứ tự ưu tiên: (1) xóa (tự do); (2) lưu trữ (trong trường hợp bạn muốn xem đến nó sau này); (3) trả lời ngắn gọn (trong vòng bốn câu hoặc ít hơn) và sau đó lưu trữ, (4) đặt vào danh sách việc phải làm của bạn (nếu bạn không có danh sách này, hãy bắt đầu lên một danh sách từ bây giờ), sau đó xếp chúng trong thư mục "hành động". Thư mục cuối cùng bao gồm những trả lời dài (thật ra nên ngắn gọn nhất có thể). Nếu bạn thực hiện một trong bốn hành động này, bạn sẽ xử lý được mọi email.

2. Chuyển đến email tiếp theo và xử lý nhanh chóng, cứ tiếp tục như vậy. Đừng mất nhiều hơn 20 giây cho bất cứ một email nào, thậm chí bạn cũng nên làm tương tự nếu bạn đang trả lời nhanh hoặc thêm mục vào Danh sách phải làm. Nếu bạn xử lý email nhanh chóng, bạn sẽ kiểm tra xong hộp thư chỉ trong vài phút.

3. Chỉ khi đã xử lý xong những việc trên, bạn mới bắt đầu cần bận tâm về những mục phải làm. Bạn có thể chọn xử lý chúng ngay lập tức hoặc để sau này. Đừng bắt đầu thực hiện những việc phải làm khi bạn đang xử lý email.

4. Những bản tin, v.v... Bạn sẽ không bao giờ đọc hết tất cả những bản tin, lưu ý từ các dịch vụ, danh mục sản phẩm từ các công ty, và các thứ tương tự như vậy. Chúng thường xuyên được gửi đến hộp thư của bạn. Do vậy hãy vào thư mục "tạm thời" của bạn và xóa tất cả những thứ đó ngay lập tức. Tất cả. Bất cứ khi nào có email mới đến – những email không phải từ những người thật sự gửi trực tiếp đến cho bạn – bạn sẽ di chuyển đến cuối email và nhấn vào đường liên kết "ngừng đăng ký". Mọi bản tin trong đó phải

có một đường liên kết "ngừng đăng ký" – nếu không, hãy đánh dấu nó là thư rác. Chỉ mất 10 giây để ấn chuột vào đường liên kết "ngừng đăng ký" và sau đó đi đến trang mới, nhấn nút hủy bỏ đăng ký. Nếu bạn làm như thế với từng cái một, bạn sẽ sớm nhận được ít email hơn.

Tuân theo bốn quy tắc trên, bạn sẽ không bao giờ có một hộp thư đầy ắp nữa.

Ngăn cơn lũ lại

Được rồi, từ giờ bạn đã có cảm giác mọi thứ dễ quản lý hơn một chút. Bây giờ hãy thiết lập một chính sách lâu dài để bạn nhận đuọc ít email hơn.

Đây là những gì phải làm:

1. **Hủy đăng ký mọi thứ.** Điều này đã được đề cập đến ở phần trên, nhưng trong trường hợp bạn bỏ lỡ điều đó, quay trở lại và đọc mục bản tin. Bạn không cần các bản tin làm ngập lụt hộp thư.

2. **Ngừng gửi đi quá nhiều email.** Càng gửi nhiều email, bạn sẽ càng nhận lại nhiều. Thế nên hãy sử dụng email càng ít càng tốt. Gọi cho người khác nếu có thể, hoặc đi bộ và trò chuyện với họ. Nếu những điều đó không thực hiện được, hãy xem liệu bạn có thể tự giải quyết không. Gửi email và không yêu cầu đáp trả lại.

3. **Gửi những email ngắn hơn.** Việc này cũng tương tự như tiếp nhận và xử lý email, và bạn sẽ mất ít thời gian hơn để viết chúng. Thử giới hạn trong bốn câu hoặc ít hơn.

4. **Ít kiểm tra email.** Đặt ra thời gian mỗi ngày, chỉ kiểm tra

email vào những thời gian nhất định. Khi bạn kiểm tra email, hãy xử lý hộp thư của bạn cho đến lúc nó trống, sử dụng các quy tắc ở trên.

5. **Lọc thông báo.** Nếu có những thông báo bạn muốn xem, hãy tạo ra một thư mục hoặc dán nhãn cho chúng, cũng có thể tạo ra một bộ lọc (chức năng này trong Gmail rất tuyệt) để những thông báo sẽ đi thẳng đến thư mục/nhãn đó và bỏ qua hộp thư đến.

6. **Đưa ra các quy tắc.** Đưa các nguyên tắc của bạn lên website hoặc gửi những quy tắc đó đến những người bạn làm việc cùng. Những quy tắc này nhằm mục đích giảm số lượng yêu cầu bạn nhận được. Ví dụ, nếu những yêu cầu gửi tới cho bạn đáng lẽ ra phải được gửi cho ai đó khác, hãy đặt điều đó vào trong quy tắc của mình. Nếu mọi người có thể giải quyết mọi việc thông qua kênh khác ngoài email, đặt nó trong quy tắc. Cố gắng giải quyết các loại email phổ biến nhất, và tìm ra giải pháp để bạn không phải trả lời tất cả.

7. **Đưa lên các câu hỏi thường gặp.** Tương tự, nếu bạn nhận được một loạt các câu hỏi thường gặp, hãy đưa ra các câu trả lời công khai để bạn không phải lặp lại câu trả lời bằng email. Nó giúp bạn tiết kiệm được rất nhiều thời gian.

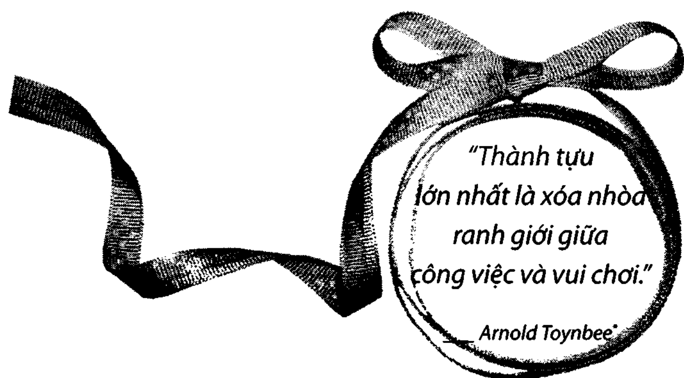
Xử lý những email cũ

Bạn sẽ muốn trở lại với thư mục "tạm thời" của bạn, khi có thời gian, và bắt đầu xử lý chúng. Dưới đây là vài bước giúp thực hiện:

1. **Xử lý từng ít một** nếu bạn có quá nhiều việc phải làm ngay lúc này. Chỉ xử lý trong năm phút, sau đó quay trở lại sau.
2. **Khi bạn xử lý, làm theo quy tắc xử lý hộp thư của bạn** ở trên (dưới phần "Email mới). Bắt đầu từ trên xuống, giải quyết nhanh từng email, loại nó ra khỏi thư mục tạm thời nhanh nhất có thể.
3. **Cho mình thoải mái xóa hàng loạt email.** Nếu bạn biết mình không bao giờ trả lời hoặc làm việc với những email đó, chỉ cần kiểm tra một loạt và xóa hoặc lưu trữ chúng. Bạn có thể làm một lần theo cách này. Hãy cảm thấy thoải mái khi xóa chúng đi – và chỉ bận tâm về những gì bạn cần phải làm từ thời điểm này.

Hướng dẫn ngắn (nhưng hiệu quả)

để tìm ra đam mê của bạn



Làm theo đam mê có thể là một việc khó khăn. Nhưng tìm ra những gì bạn đam mê thậm chí còn khó hơn. Nhưng bạn sẽ là một người may mắn khi tìm ra niềm đam mê của mình và kiếm sống từ niềm đam mê đó. Vì điều tuyệt vời nhất là có thể kiếm sống từ việc làm những gì bạn thích.

* Arnold Toynbee (1852-1883) là một nhà lịch sử kinh tế người Anh, nổi tiếng với trách nhiệm xã hội và mong muốn cải thiện điều kiện sống của các tầng lớp lao động. (Nxb)

Và vì thế, hướng dẫn nhỏ này sẽ giúp bạn bắt đầu tìm ra những gì bạn thích làm. Đó sẽ là thứ giúp bạn có động lực để ra khỏi giường vào buổi sáng, hét lên: "Tôi đang sống! Tôi đang cảm thấy điều đó!"

Hướng dẫn này sẽ không tìm ra niềm đam mê cho bạn. Nhưng nó giúp bạn trên hành trình đi tìm.

1. **Bạn giỏi cái gì?** Trừ khi mới bắt đầu cuộc đời, lúc nào bạn cũng có sẵn một vài kỹ năng, tài năng, một vài năng khiếu nào đó. Thậm chí nếu bạn chỉ mới bắt đầu thôi, có thể bạn đã thể hiện một vài năng khiếu khi bạn còn trẻ, ngay cả lúc còn là học sinh tiểu học. Bạn đã bao giờ viết văn, làm một người diễn thuyết, họa sĩ, nhà tổ chức, nhà xây dựng, giáo viên, một người bạn tốt chưa? Bạn có giỏi trong việc đưa ra những ý tưởng, kết nối mọi người, làm việc, buôn bán? Hãy suy nghĩ một chút về những điều này. Dành ít nhất 30 phút, suy nghĩ về những câu hỏi nói trên – chúng ta thường quên mất những việc mình đã làm rất tốt. Hãy nghĩ lại (xa hết mức), về công việc, các dự án, sở thích của bạn. Đó có thể là niềm đam mê của bạn. Hoặc bạn có thể có nhiều niềm đam mê. Hãy bắt đầu một danh sách các ứng viên tiềm năng.

2. **Điều gì khiến bạn hứng thú?** Có thể là việc gì đó ở nơi làm việc – một phần nhỏ của công việc làm cho bạn thích thú. Có thể là việc gì đó bạn làm ngoài công việc – một sở thích, một công việc phụ, công việc tình nguyện, làm cha / mẹ hoặc làm người bạn đời / người bạn bình thường. Có thể là việc gì đó bạn đã không làm trong một thời gian. Một lần nữa, nghĩ về điều này trong 30 phút, hoặc ít nhất 15 phút. Nếu bạn vẫn không nghĩ ra cái gì làm mình hứng

thú, có lẽ bạn nên thay đổi chính mình. Thêm bất cứ câu trả lời nào vào trong danh sách của bạn.

3. Bạn đọc gì? Bạn đã dành nhiều thời gian đọc gì trên mạng? Tạp chí nào bạn trông chờ để đọc? Bạn theo dõi những blog nào? Khu vực nào trong hiệu sách bạn thường ghé qua? Có thể có rất nhiều chủ đề ở đây – hãy thêm chúng vào trong danh sách.

4. Ước mơ thầm kín của bạn là gì? Bạn có thể có một công việc ao ước kỳ cục nào đó mà bạn luôn muốn làm – trở thành một tiểu thuyết gia, nghệ sĩ, nhà thiết kế, kỹ sư, bác sĩ, doanh nhân, lập trình viên. Nhưng một nỗi sợ hãi, một sự ngờ vực bản thân nào đó đã níu bạn lại, dẫn đến bác bỏ những ý tưởng đó. Nhưng tít tận trong sâu thẳm, bạn vẫn còn một vài ý tưởng. Hãy đưa chúng vào danh sách – dù chúng không thực tế đến thế nào.

5. Tìm hiểu, hỏi, ghi chú lại. Được rồi, bạn đã có một danh sách. Chọn một điều trong danh sách làm bạn hứng thú nhất. Đây là ứng viên đầu tiên của bạn. Giờ hãy tìm hiểu về nó, trò chuyện với người thành công trong lĩnh vực ấy (thông qua blog của họ, nếu họ có, hoặc email). Tạo một danh sách các ghi chú về những điều bạn cần học hỏi, cải thiện, các kỹ năng bạn muốn thành thạo, những người để chuyện trò. Nghiên cứu nhưng đừng làm cho mình chờ đợi quá lâu trước khi chìm đắm vào bước tiếp theo.

6. Thử nghiệm. Đây là lúc bạn ứng dụng những gì đã học được. Nếu bạn chưa làm, hãy bắt tay vào. Nếu bạn đã sẵn sàng, trong trường hợp này có thể bỏ qua để sang bước tiếp theo hoặc tìm một ứng viên thứ hai để thử. Nhưng nếu bạn chưa sẵn sàng, hãy bắt đầu ngay bây giờ – cứ làm

đi. Có thể thực hiện riêng trong chính căn nhà bạn, nhưng nên cố gắng thực hiện công khai bất cứ khi nào bạn có thể. Việc này thúc đẩy bạn tiến bộ, mang lại cho bạn sự phản hồi, danh tiếng của bạn sẽ được cải thiện khi bạn làm thế. Chú ý vào cảm nhận của bạn khi làm – đó là có phải là điều bạn mong chờ, điều làm cho bạn hứng thú, điều bạn muốn chia sẻ?

7. Thu hẹp. Bạn nên chọn 3-5 việc từ danh sách của bạn, nếu nhiều hơn thế, hãy thực hiện bước 5 và 6 với chúng. Việc này có thể mất một tháng, hoặc có lẽ bạn đã tìm hiểu và thử thực hiện tất cả. Do vậy, đây là những gì bạn phải tự hỏi chính mình: Điều gì làm cho bạn hứng thú nhất? Điều nào trong số đó có thể tạo ra thứ gì mà mọi người sẽ trả tiền để có chúng hoặc gây được hứng thú? Điều nào bạn cảm thấy mình có thể thực hiện trong nhiều năm (thậm chí nếu nó không phải là một con đường nghề nghiệp truyền thống)? Chọn lấy 1-2 điều làm cho bạn hứng thú nhất, và tập trung vào. Bạn sẽ làm ba bước tiếp theo: xua đi nỗi sợ hãi của bạn, tìm thời gian, và biến điều đó thành một nghề nghiệp nếu có thể. Nếu không thành công, bạn có thể thử điều tiếp theo trong danh sách – không có gì xấu hổ khi cho mình một cơ hội và thất bại, bởi vì nó sẽ dạy cho bạn những bài học giá trị, giúp bạn thành công trong nỗ lực tiếp theo.

8. Xua đi nỗi sợ. Đây là chướng ngại lớn nhất với hầu hết mọi người – nghi ngờ bản thân và sợ thất bại. Bạn sẽ đối mặt với điều đó và cần xua nó đi. Đầu tiên, nhận thức về nỗi sợ hãi tốt hơn là tảng lờ và chối bỏ. Thứ hai, viết ra, để hình dung nỗi sợ hãi là gì. Thứ ba, cảm nhận và trở nên bằng lòng với việc có nỗi sợ hãi. Thứ tư, tự hỏi bản

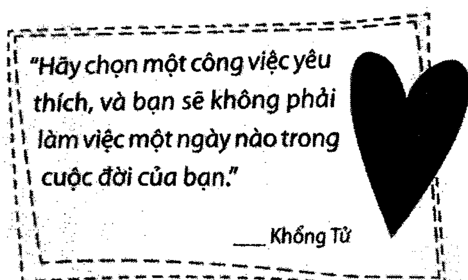
thân mình, "Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là gì?" Thông thường thất bại không thảm khốc lắm. Thứ năm, dù sao đi nữa cũng tự chuẩn bị cho mình thực hiện điều đam mê, sau đó bắt tay vào làm. Thực hiện từng bước nhỏ, nhỏ nhất có thể, và quên hết những gì có thể xảy ra – tập trung vào những gì thật sự xảy ra, ngay lúc này. Sau đó ăn mừng thành công của bạn, cho dù nó "nhỏ xíu" thế nào.

9. Tìm thời gian. Không có thời gian để theo đuổi đam mê? Thế thì hãy tạo ra thời gian! Nếu điều đó là một ưu tiên hàng đầu, bạn sẽ tạo ra thời gian – hãy sắp xếp lại cuộc đời của bạn cho đến khi bạn có thời gian. Điều này đồng nghĩa với dậy sớm hơn, hoặc làm sau giờ tan sở, sau khi ăn trưa, hoặc cuối tuần. Cũng có thể là phải hủy bỏ một số cam kết, đơn giản hóa thói quen làm việc của bạn hoặc làm rất nhiều việc trước (giống như bạn sắp đi nghỉ). Làm những gì cần thiết.

10. Làm thế nào để kiếm sống từ đam mê? Điều này không thể xảy ra trong một sớm một chiều. Bạn cần phải trở nên xuất sắc, đầy đam mê với nó. Có thể mất nhiều tháng hoặc nhiều năm, nhưng nếu bạn thấy vui, đó là những gì quan trọng nhất. Khi bạn đạt đến mức độ khiến người khác chấp nhận trả tiền, bạn đã thành công – có rất nhiều cách để kiếm sống từ lúc ấy, bao gồm làm việc tự do và tư vấn, tạo ra những sản phẩm mang lại thông tin như sách điện tử, viết blog và bán các quảng cáo. Trong thực tế, bạn nên làm blog nếu bạn chưa sẵn sàng. Nó giúp củng cố suy nghĩ của bạn, tạo dựng tiếng tăm, tìm được người quan tâm tới những gì bạn đang làm, thể hiện kiến thức và niềm đam mê của bạn.

Điều này không dễ dàng. Trước tiên, nó đòi hỏi rất nhiều suy tư và tự vấn lương tâm, sau đó là rất nhiều dũng cảm, học hỏi, trải nghiệm, cuối cùng là rất nhiều quyết tâm.

Nhưng tất cả đều đáng giá – đến từng phút giây, từng gam dũng cảm và nỗ lực. Bởi vì cuối cùng, bạn sẽ đạt được thứ gì đó sẽ thay đổi cuộc đời bạn theo rất nhiều cách, cho bạn lý do để nhảy ra khỏi giường, khiến bạn hạnh phúc cho dù bạn có vất vả bao nhiêu đi nữa.



Kiếm sống *từ đam mê*

Vậy là bạn đã làm theo Hướng dẫn ngắn gọn (nhưng hiệu quả) để tìm ra niềm đam mê của mình, và đã chọn một việc gì đó bạn đam mê.

Giờ bạn cần biến nó thành nghề nghiệp – nhưng xin cảnh báo là không dễ đâu nhé.

Không dễ dàng – phải nói trước với bạn điều đó. Nếu bạn hy vọng kiếm được tiền nhanh chóng, hoặc kiếm được bạc triệu nhanh chóng, bạn sẽ cần tìm một hướng dẫn khác. Có lẽ ở những quảng cáo nhấp nháy hàng ngày trên các trang web bạn vào chẳng hạn.

Vậy bạn đã chọn ra niềm đam mê của mình chưa? Sau đây là các bước để biến đam mê thành một nghề kiếm sống.

1. Học hỏi. Tìm hiểu những thông tin liên quan đến niềm đam mê của bạn, từ blog, các tạp chí trực tuyến đến sách và sách điện tử. Tìm kiếm những thông tin miễn phí trước. Đừng sử dụng chuyện này như một cái cớ để tiêu hàng trăm hoặc hàng triệu đồng. Hầu hết các thứ quan trọng đều có sẵn miễn phí. Tìm một cố vấn, trò chuyện với những người đã từng làm việc đó, hỏi những câu hỏi. Vào các diễn đàn và đặt câu hỏi – từ những người có kinh nghiệm. Tìm những người đã làm việc đó rất giỏi và học hỏi cặn kẽ từ họ.

2. Thực hiện. Đừng bỏ qua bước này trong khi bạn đang nghiên cứu. Bạn sẽ học được nhiều nhất bằng cách thực hiện. Bắt đầu làm điều đó một cách miễn phí. Làm điều đó cho gia đình, bạn bè của bạn. Tìm những khách hàng, những người chịu trả một khoản nhỏ. Tạo một blog và viết về niềm đam mê của bạn. Đưa lên mạng và hãy để cho những người khác dùng thử sản phẩm hoặc dịch vụ của bạn. Sớm nhất có thể, hãy công bố cho nhiều người biết – bạn sẽ học được tốt nhất theo cách này. Tiếp tục thực hiện bước 1 khi bạn đang làm bước 2.

3. Đạt được những điều đáng ngạc nhiên với niềm đam mê của bạn. Đây chỉ là chuyện thực hành và học hỏi nhiều hơn.

4. Bắt đầu tính phí. Ngay khi bạn thấy việc mình làm đã đủ tốt, hãy tính phí. Bạn có thể bắt đầu từ từ – việc chính vẫn là tiếp tục tích lũy kinh nghiệm, và có được khách hàng, người có thể giới thiệu bạn cho người khác. Bạn muốn làm việc chăm chỉ để làm hài lòng mọi người. Từ từ nâng giá khi kỹ năng của bạn cải thiện.

5. Tiếp tục cải tiến. Đừng bao giờ ngừng học hỏi, để trở nên tốt hơn. Sử dụng thông tin phản hồi của khách hàng hoặc người đọc để cải tiến.

6. Tạo ra mảng thu nhập. Đây là lúc tiền bắt đầu đổ về. Bạn có thể bắt đầu bước này bất cứ lúc nào – đừng chờ cho đến khi bạn làm xong tất cả các bước khác. Tạo ra nhiều mảng thu nhập nhất có thể, tại một thời điểm. Một số ví dụ như:

- Hợp đồng tư vấn thường xuyên.
- Công việc tự do.
- Quảng cáo hoặc thu nhập từ blog / trang web.
- Sách điện tử dạy mọi cách để làm việc gì đó mà bạn biết cách làm.
- Một trang web thành viên trả khoản phí nhỏ hàng tháng sẽ giúp người khác học được điều gì đó bạn có thể dạy họ. Trang web này có thể bao gồm một diễn đàn, những bài viết, video, hội thảo trực tiếp, các nguồn khác.
- Một khóa học trực tuyến, tương tự trang web thành viên, nhưng không đòi hỏi bạn làm trực tiếp mọi việc hoặc có một diễn đàn. Khóa học có thể bao gồm những sách điện tử, sách bài tập, video, audio, bài viết trực tuyến và các công cụ khác.
- Phần mềm và các sản phẩm tải về.
- Hàng hóa chẳng hạn như áo thun, sách, ly cà phê...

Dĩ nhiên, có rất nhiều kiểu dịch vụ và sản phẩm khác bạn có thể cung cấp. Mỗi dòng thu nhập không chỉ có thể mang lại một phần những gì bạn cần để tồn tại, nếu bạn tiếp tục tạo ra nhiều dòng thu nhập nữa, cuối cùng bạn có thể sống nhờ niềm đam mê của mình. Xin chúc mừng.

Có cần các thiết bị và văn phòng? Đối với hầu hết những đam mê, bạn có thể thực hiện ngay tại nhà với các thiết bị tối thiểu (thường chỉ là một cái máy tính). Tránh phải trả tiền thuê văn phòng hoặc để nảy sinh bất cứ chi phí vượt trội nào, sẽ gây khó khăn và đẩy bạn vào cảnh nợ nần. Khởi đầu nhỏ, chỉ mở rộng khi thu nhập của bạn đã tăng lên. Mua ít thiết bị nhất có thể để không làm khó cho bạn ngay từ lúc bắt đầu.

Có cần thôi việc? Nếu bạn có đủ điều kiện, câu trả lời là được. Điều này đồng nghĩa với sẽ sống tiết kiệm trong vài tháng, hoặc sống dựa vào thu nhập từ bạn đời của bạn và cắt giảm chi tiêu. Nếu điều kiện chưa cho phép, bạn có thể tranh thủ thời gian rảnh để theo đuổi đam mê – trước khi đi làm, sau giờ tan sở, những lúc cuối tuần.

Làm việc cho một công ty? Nếu bạn trở nên "siêu" trong lĩnh vực nào đó, bạn sẽ được săn đón. Bạn có thể làm việc cho một công ty nếu thích. Tuy nhiên, lời khuyên là bạn hãy cố tự mình theo đuổi đam mê trừ khi bạn cần trang thiết bị mà không đủ điều kiện sắm sửa hoặc có một đề nghị mà bạn không thể chối từ.

10 lợi ích của dậy sớm,
và cách để làm điều đó

"Ngủ sớm và dậy sớm tạo ra một con người khỏe mạnh, giàu có, thông minh."

*___ Ben Franklin**

Dậy sớm có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, có hàng tấn các lợi ích tuyệt vời khác nữa...

Đầu tiên, hãy nghe điều này nếu bạn là một con cú đêm. Thức khuya có ích cho bạn? Vậy thì tuyệt. Không có lý do nào để cần phải thay đổi, đặc biệt nếu bạn hài lòng với điều

* Benjamin Franklin (1706-1790) là một trong những người thành lập nước nổi tiếng nhất của Hoa Kỳ. Ông là một chính trị gia, nhà khoa học, tác giả, thợ in, triết gia, nhà phát minh, nhà hoạt động xã hội, nhà ngoại giao hàng đầu. (Nxb)

đó. Nhưng chuyển từ một con cú đêm sang một người dậy sớm (và điều đó có thể!) mang lợi ích đến cho bạn theo rất nhiều cách đến nỗi bạn sẽ không bao giờ muốn trở lại như trước nữa. Đây chỉ là một vài ví dụ:

1. Chào đón ngày mới. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói: *"Mỗi ngày, khi bạn thức giấc hãy nghĩ rằng hôm nay tôi là một người may mắn được thức giấc, tôi đang sống, tôi có một cuộc đời ở phía trước, tôi sẽ không lãng phí nó. Tôi sẽ sử dụng tất cả năng lượng của mình để phát triển bản thân, để mở rộng trái tim với những người khác, để đạt được giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh, tôi sẽ có những suy nghĩ tích cực hướng về người khác, tôi sẽ không giận dữ hoặc nghĩ xấu về người khác, tôi sẽ mang lợi ích đến cho người khác nhiều nhất có thể."*

2. Khởi đầu tuyệt vời. Bạn đã từng bắt đầu ngày mới của mình bằng cách nhảy ra khỏi giường, muộn như thường lệ, vội vàng chuẩn bị cho chính mình và bọn trẻ, vội vàng thả chúng ở trường sau đó lật đật đến chỗ làm. Bạn sẽ bước vào nơi làm việc, trông nhàu nhĩ, hầu như chưa tỉnh táo, gắt gỏng, đi sau những người khác. Đó không phải là một khởi đầu tuyệt vời để bắt đầu một ngày của bạn. Dậy sớm cho bạn có một buổi sáng khác hẳn. Bạn sẽ làm được rất nhiều việc trước 8 giờ sáng, các con bạn cũng hình thành thói quen dậy sớm. Lúc mọi người bắt đầu làm việc, bạn đã đi trước một bước. Theo kinh nghiệm của nhiều người, không có cách nào để bắt đầu một ngày của bạn tốt hơn thức dậy sớm.

3. Sự yên ổn. Không có tiếng bọn trẻ la hét, không có tiếng ồn do trẻ con khóc, không có tiếng đá bóng, không

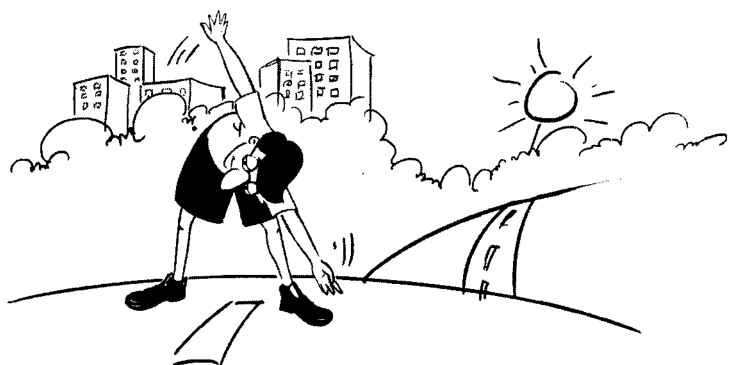
có tiếng ồn do xe cộ, không có tiếng ồn tivi. Thời gian lúc sáng sớm rất bình yên, rất tĩnh lặng. Rồi bạn sẽ thấy đó là thời gian yêu thích trong ngày của bạn. Bạn sẽ thật sự tận hưởng khoảng thời gian yên bình đó, khoảng thời gian dành cho bản thân, khi bạn có thể suy nghĩ, có thể đọc, có thể hít thở.

4. Ngắm mặt trời mọc. Những người ngủ dậy muộn đã bỏ lỡ một trong những kỳ quan vĩ đại nhất của tự nhiên, lặp đi lặp lại trước mắt mỗi ngày – cảnh mặt trời lên: trời từ từ trở nên sáng hơn, khi màu xanh thẫm của buổi đêm chuyển sang màu xanh sáng, khi những màu sắc rực rỡ bắt đầu thấm vào bầu trời, khi vạn vật được phủ lên những màu không thể tin được. Trong cảnh trí đó, bạn có thể ngẩng lên bầu trời nói với thế giới: "Thật là một ngày tươi hồng rực rỡ". Nghe hơi "sến" phải không, nhưng thú vị, bạn biết mà!

5. Bữa sáng. Dậy sớm và bạn có thời gian thảnh thơi dành cho bữa sáng. Bạn biết đó là một trong những bữa ăn quan trọng nhất trong ngày. Không ăn sáng, cơ thể bạn vận hành hết sức cho đến khi bạn quá đói vào bữa trưa đến nỗi bạn ăn bất cứ thứ gì không tốt cho sức khỏe mà bạn tìm thấy. Càng ăn nhiều chất béo và đường, bạn càng cảm thấy ổn hơn. Nhưng ăn bữa sáng, bạn có thể no cho đến tận trưa. Cộng thêm, ăn sáng trong khi đọc sách và uống một tách cà phê, thưởng thức ban mai yên tĩnh hoàn toàn thú vị hơn cố gắng nhồi nhét cái gì đó xuống dạ dày trên đường đi làm, hoặc ở bàn làm việc.

6. Tập thể dục. Có những khoảng thời gian khác để tập thể dục ngoài buổi sáng sớm, dĩ nhiên, và tập thể dục ngay sau

giờ làm việc cũng rất thú vị, nhưng rất thường bị hủy bỏ vì dễ có những việc khác xen vào. Còn tập thể dục buổi sáng hầu như không bao giờ bị hủy bỏ.



7. Năng suất cao. Sáng sớm là thời gian đạt năng suất cao nhất trong ngày. Nếu bạn viết lách vào buổi sáng, thì thời gian đó không có bất cứ thứ gì làm bạn phân tâm, trước khi bạn kiểm tra email hoặc tình trạng blog. Bạn sẽ hoàn thành được rất nhiều việc vào buổi sáng. Sau đó, khi tối đến, bạn không còn việc nào cần phải làm và có thể dành thời gian ấy cho gia đình mình.

8. Thời gian để thực hiện mục tiêu. Bạn có các mục tiêu không? Chà, hẳn phải có. Và bạn không có thời gian để xem xét, lên kế hoạch cho những việc ấy cũng như thực hiện các bước đầu tiên? Nếu bạn phải có một mục tiêu mà bạn muốn hoàn thành tuần này thì mỗi sáng, bạn phải quyết định bạn có thể làm gì ngày hôm nay để giúp bạn tiến đến gần mục tiêu đó. Sau đấy, nếu có thể, làm việc đó đầu tiên vào buổi sáng.

9. Đi lại. Không ai thích giao thông vào giờ cao điểm, ngoại

trừ công ty xăng dầu. Chuyển sang đi làm sớm, giao thông sẽ đỡ hơn nhiều. Bạn sẽ đến chỗ làm nhanh hơn, nhờ thế tiết kiệm rất nhiều thời gian. Hoặc tốt hơn, chuyển sang đi làm bằng xe đạp.

10. Các cuộc hẹn. Nếu bạn dậy sớm, bạn sẽ dễ dàng đến đúng giờ các cuộc hẹn sớm trong ngày. Đến trễ trong những cuộc hẹn để lại dấu ấn không hay đối với người hẹn gặp. Xuất hiện sớm sẽ gây ấn tượng cho họ. Cộng thêm nữa, bạn có thời gian để chuẩn bị.

Làm sao để trở thành một người dậy sớm?

* **Đừng thay đổi quyết liệt.** Bắt đầu từ từ bằng cách chỉ dậy sớm hơn 15-30 phút so với thường lệ. Làm quen với việc này trong một vài ngày. Sau đó thêm 15 phút nữa. Làm dần dần cho đến khi bạn đạt được mục tiêu thời gian của mình.
* **Đi ngủ sớm.** Bạn đã quen với việc thức khuya, có lẽ để xem tivi hay lướt web. Nhưng nếu tiếp tục thói quen này trong khi cố gắng để dậy sớm, không sớm thì muộn bạn sẽ bỏ cuộc. Nếu bạn từ bỏ việc dậy sớm, bạn sẽ đi ngủ muộn và phải bắt đầu lại. Bạn hãy đi ngủ sớm, ngay cả khi bạn không nghĩ bạn sẽ ngủ được, và đọc sách khi ở trên giường. Nếu bạn thật sự mệt mỏi, bạn sẽ chìm vào giấc ngủ sớm hơn bạn nghĩ.
* **Để đồng hồ báo thức xa giường.** Nếu đặt nó ngay bên giường, bạn sẽ tắt nó đi hoặc cài lại giờ. Đừng bao giờ cài lại giờ. Để đồng hồ cách xa giường của bạn, bạn phải ra khỏi giường để tắt. Trong lúc ấy, bạn đã tỉnh giấc. Giờ chỉ việc thức dậy thôi.

* **Ra khỏi giường ngay khi tắt đồng hồ báo thức.** Đừng cho phép mình có lý do hợp lý quay trở lại giường. Hãy buộc mình ra khỏi phòng. Thói quen hay là vào nhà tắm và đi vệ sinh. Lúc bạn làm việc đó xong, dội toilet và rửa tay, nhìn cái mặt xấu xí của mình trong gương, bạn đã đủ tỉnh táo để đối diện với một ngày mới.
* **Đừng hợp lý hóa.** Nếu bạn cho phép trí não của bạn bảo: "Thôi, ngừng dậy sớm đi!", bạn sẽ không bao giờ dậy sớm được. Đừng đưa ra bất cứ lựa chọn trở lại giường nào cả.
* **Có một lý do tốt.** Đặt ra việc gì đó phải làm vào sáng sớm rất quan trọng. Lý do này sẽ thúc đẩy bạn thức dậy. Có thể chuyển việc lướt web đọc tin tức lên sáng sớm chẳng hạn. Hoặc đọc các bình luận của trên blog cá nhân của bạn.
* **Thưởng cho việc dậy sớm.** Đúng vậy, dường như đây là lần đầu tiên bạn buộc mình phải làm việc gì khó khăn như vậy, nhưng nếu bạn biến nó thành một niềm vui, sớm thôi bạn sẽ trông chờ để dậy sớm. Một phần thưởng xứng đáng là thưởng thức tách cà phê hoặc tách trà nóng và đọc một cuốn sách. Phần thưởng khác có thể là bữa ăn sáng ngon lành hoặc ngắm mặt trời lên, hoặc thiền. Tìm thứ gì đó mang lại niềm vui cho bạn, cho phép bạn làm việc đó như là một phần của thói quen buổi sáng.
* **Tận dụng tất cả thời gian có thêm.** Đừng thức dậy sớm hơn 1-2 giờ chỉ để đọc blog, trừ khi đó là một mục tiêu chính của bạn. Đừng thức dậy sớm và lãng phí khoảng thời gian có thêm. Tận dụng thời gian này tạo ra một

bước nhảy vọt để bắt đầu một ngày của bạn. Hãy sử dụng thời gian nói trên chuẩn bị bữa trưa cho con cái, lên kế hoạch sử dụng thời gian còn lại của ngày (lập ra những việc quan trọng cần làm), tập thể dục / ngồi thiền, và đọc.

60 ý tưởng
để đơn giản hóa cuộc sống



Cuộc sống đơn giản có ý nghĩa và giá trị khác nhau tùy thuộc mỗi người. Nhưng tựu trung, nó có nghĩa là loại bỏ tất cả mọi thứ không cần thiết, tránh xa mớ hỗn loạn để tìm lấy sự bình yên, dành thời gian cho những điều quan trọng.

Nó có nghĩa là loại bỏ rất nhiều việc để bạn có thời gian dành cho người mà bạn yêu thương, làm những việc bạn thích. Nó đồng nghĩa với việc thoát ra khỏi đống bừa bộn để chỉ còn làm những việc mang lại lợi ích cho bạn.

---

* Nhà thơ người Mỹ gốc Do Thái. (Nxb)

Tuy nhiên, trở nên đơn giản không phải là quá trình dễ dàng. Đó là một hành trình, không phải một điểm đến, và thường là một hành trình của hai bước tiến về phía trước cộng với một bước thụt lùi. Nếu bạn quan tâm tới việc đơn giản hóa cuộc sống, đây là hướng dẫn tuyệt vời cho người mới bắt đầu.

Danh sách ngắn

Dành cho những người hoài nghi, những người cho rằng danh sách bên dưới quá dài, thật sự chỉ có hai bước để đơn giản:

1. Xác định những điều quan trọng nhất đối với bạn.
2. Loại bỏ mọi thứ khác.

Dĩ nhiên, danh sách đó không thật sự hữu dụng trừ khi bạn có thể nhìn thấy cách để ứng dụng điều đó vào các lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống, vậy nên xin trình bày cho bạn thêm một Danh sách dài.

Danh sách dài

Đây không phải hướng dẫn từng bước để đơn giản cuộc sống, nhưng danh sách các ý tưởng dưới đây sẽ giúp ích bất cứ ai đang trên hành trình kiếm tìm cuộc sống đơn giản. Không phải mọi lời khuyên đều có tác dụng với bạn – bạn cứ chọn cái nào có sức lôi cuốn và ứng dụng vào cuộc sống của riêng mình.

Một lưu ý quan trọng: Danh sách này sẽ bị chỉ trích vì bạn thấy nó đang trở nên quá phức tạp. Nhưng đừng căng

thẳng về tất cả những điều đó. Mỗi thời điểm chỉ chọn một ý tưởng, và tập trung vào. Khi bạn hoàn thành, bước sang các ý tưởng tiếp theo.

1. **Lập ra một danh sách 4-5 thứ quan trọng nhất đối với bạn.** Điều gì quan trọng nhất với bạn? Điều giá trị nhất với bạn là gì? 4-5 việc quan trọng nhất bạn muốn làm trong cuộc đời? Sự đơn giản bắt đầu với những ưu tiên đó, khi bạn đang cố tạo ra nhiều khoảng trống trong cuộc đời để có nhiều thời gian dành cho những việc này.
2. **Xem xét lại những cam kết của bạn.** Hãy nhìn mọi thứ bạn có được trong cuộc đời bạn. Mọi thứ, từ công việc đến nhà cửa, từ nghĩa vụ công dân đến hoạt động của con cái, từ các thói quen đến hoạt động kinh doanh, các dự án khác. Nghĩ xem việc nào trong số này thật sự mang lại giá trị cho bạn, việc nào bạn thích làm. Những việc đó có nằm trong danh sách 4-5 việc quan trọng nhất bạn đã đưa ra ở trên không? Loại bỏ những việc đó nếu chúng không có trong danh sách.
3. **Xem xét lại thời gian.** Bạn trải qua một ngày của mình như thế nào? Bạn đã làm được những việc gì từ lúc thức dậy cho đến lúc đi ngủ? Lên một danh sách và xem các việc đó có nằm trong danh sách ưu tiên của bạn không. Nếu không, loại bỏ những việc không có trong danh sách và tập trung vào những gì quan trọng. Hãy thiết kế lại thời gian một ngày của mình.
4. **Đơn giản hóa công việc.** Ngày làm việc của chúng ta được tạo ra bởi một danh sách công việc vô tận. Nếu bạn chỉ đơn giản là cố thực hiện tất cả các nhiệm vụ trong danh sách phải làm, bạn sẽ không bao giờ hoàn thành mọi việc, và tệ hơn nữa, bạn sẽ không bao giờ

hoàn thành được những việc quan trọng. Tập trung vào những nhiệm vụ cần thiết và loại bỏ phần còn lại.

5. **Đơn giản hóa việc nhà.** Trong cùng một mạch suy nghĩ đó, hãy nghĩ về tất cả những việc bạn làm ở nhà. Thỉnh thoảng danh sách việc nhà cũng dài như danh sách công việc ở chỗ làm. Và chúng ta sẽ không bao giờ hoàn thành hết được. Vì thế hãy tập trung vào việc quan trọng nhất, và thử tìm cách để loại bỏ những việc khác (tự động hóa, loại bỏ, chia việc ra, hoặc thuê người giúp việc).
6. **Học cách nói không.** Đây thật sự là một thói quen quan trọng cho những người đang cố gắng đơn giản cuộc sống của họ. Nếu không thể nói không, bạn sẽ gánh thêm rất nhiều việc.
7. **Hạn chế các phương tiện thông tin.** Ngày nay cuộc sống của chúng ta bị đầy ứ bởi dòng chảy khổng lồ của các phương tiện thông tin: email, tin nhắn, điện thoại, thư từ, Skype, Twitter, Facebook, diễn đàn và còn rất nhiều nữa. Nó có thể chiếm mất cả ngày nếu bạn tập trung. Thay vì thế, hãy đặt một giới hạn cho các phương tiện thông tin của bạn: chỉ làm việc với email vào một thời gian cố định trong ngày, trong một khoảng thời gian nhất định (nên ở mức hai lần/ngày, nhưng chỉ làm việc với email nào cần thiết cho bạn). Chỉ dùng tin nhắn hội thoại một lần/ngày, trong một khoảng thời gian hạn chế. Cũng hạn chế dùng điện thoại di động. Tương tự như vậy với các phương tiện truyền thông khác. Lập ra một bảng giờ giấc và thực hiện theo đó.
8. **Hạn chế sử dụng các phương tiện truyền thông.** Lời khuyên này sẽ không dành cho tất cả mọi người, nếu sử dụng phương tiện truyền thông là rất quan trọng

đối với bạn, vui lòng bỏ qua nó (cũng tương tự như bất cứ lời khuyên nào khác). Tuy nhiên, các phương tiện truyền thông trong cuộc sống của chúng ta – tivi, radio, Internet, tạp chí... có thể chi phối cuộc sống. Đừng để nó áp đảo bạn. Đơn giản hóa cuộc sống của bạn và sử dụng thông tin chọn lọc, có hạn chế.

9. **Thanh lọc đồ đạc.** Nếu bạn có thể dành một ngày cuối tuần để thanh lọc các đồ đạc bạn không cần, nó sẽ mang lại cảm giác thật sự tuyệt vời. Loại bỏ những món đồ bạn muốn cho đi hoặc quẳng vào thùng / túi rác. Còn có rất nhiều thứ để thanh lọc nữa dưới đây.
10. **Hãy bỏ đi những hạng mục lớn.** Có hàng tấn các đống bừa bộn nhỏ trong cuộc sống của chúng ta, nhưng nếu chúng ta bắt đầu với những hạng mục lớn, bạn sẽ đơn giản cuộc sống của bạn nhanh chóng hơn và theo cách đầy đủ hơn.



11. **Sắp xếp lại phòng.** Từng phòng một, đi quanh phòng và vứt bỏ những thứ không cần thiết. Hãy hành động như biên tập viên của một tờ báo, cố gắng để lại những thứ tối thiểu, và bỏ đi mọi thứ khác.
12. **Dọn dẹp tủ và ngăn kéo.** Một khi bạn dọn dẹp xong phần chính của các căn phòng, tiếp tục giải quyết tủ và ngăn kéo, xử lý từng ngăn kéo hoặc ngăn tủ một.
13. **Tinh giản tủ quần áo.** Có phải tủ quần áo của bạn đang đầy ứ? Có phải tất cả ngăn tủ chứa nhiều đồ đến nỗi bạn không thể đóng lại? Tinh giản tủ quần áo bằng cách loại bỏ bất cứ cái nào bạn không mặc. Thử tạo ra một tủ quần áo tối thiểu bằng cách tập trung vào phong cách đơn giản và một vài kiểu quần áo màu sắc chủ đạo có thể phối với nhau.
14. **Tinh giản máy tính.** Nếu bạn gặp rắc rối với quá nhiều tập tin và sự lộn xộn của chúng, hãy xem xét việc trực tuyến hóa các tập tin. Nó có thể đơn giản mọi thứ rất nhiều.
15. **Đơn giản giấy tờ tài liệu kỹ thuật số.** Nếu bạn là một người có thói quen tích trữ các tập tin, tài liệu kỹ thuật số, những thứ thậm chí không có ích cho bạn, và dường như bạn không thể kiểm soát được đống lộn xộn tài liệu kỹ thuật số đó, thì hãy bắt tay vào làm gọn chúng đi.
16. **Lập một bản tuyên ngôn về sự đơn giản.** Bạn muốn cuộc đời đơn giản của bạn như thế nào? Hãy viết ra.
17. **Hạn chế thói quen mua sắm.** Nếu bạn là nô lệ cho chủ nghĩa vật chất và chủ nghĩa tiêu dùng, vẫn có cách để thoát khỏi điều đó. Mặc dù không thể thoát khỏi hoàn toàn, bạn sẽ cảm thấy tự do hơn nhiều. Nếu bạn có thể thoát khỏi chủ nghĩa vật chất, bạn sẽ quen với thói quen

mua sắm ít đi. Và điều có nghĩa là ít đồ đạc hơn, ít chi tiêu hơn, ít kích động hơn.

18. **Tìm thời gian rảnh.** Tìm cách để có thời gian làm những việc quan trọng. Điều này cũng đồng nghĩa là loại bỏ những việc bạn không thích, giảm đi thời gian bị lãng phí, và tạo ra khoảng trống cho những việc bạn muốn làm.
19. **Làm điều bạn thích.** Một khi bạn có thời gian rảnh, hãy đảm bảo sử dụng thời gian dôi ra đó để làm những việc bạn thích. Trở lại với danh sách 4-5 việc quan trọng của bạn. Thực hiện chúng, và không làm việc gì khác.
20. **Dành thời gian với người bạn yêu.** Lần nữa, danh sách 4-5 việc quan trọng nhất có lẽ nên bao gồm dành thời gian cho một vài người bạn yêu thương. Cho dù người đó là bạn đời, người yêu, con cái, bố mẹ, thành viên trong gia đình, bạn tốt, hoặc ai đi nữa, tìm thời gian để làm việc cùng với họ, trò chuyện với họ, tiếp xúc thân mật với họ.
21. **Dành thời gian một mình.** Hãy xem phần 15 cách để tạo ra thêm một giờ mỗi ngày để có thời gian cho riêng mình – để trải qua trong cảm giác một mình. Thời gian một mình rất tốt cho bạn, mặc dù nhiều người không thoải mái với chuyện đó. Có thể luyện tập để quen với sự tĩnh lặng, và tạo không gian cho tiếng nói bên trong bạn. Điều này nghe có vẻ mới mẻ, nhưng nó làm cho bạn cực kỳ điềm tĩnh. Khoảng lặng yên này là rất cần thiết để tìm ra những gì thật sự quan trọng đối với bạn.
22. **Ăn chậm.** Nếu bạn nhồi nhét thức ăn xuống cổ họng, bạn sẽ không chỉ bỏ lỡ mùi vị tuyệt vời của thức ăn, mà còn xây dựng thêm thói quen ăn uống không lành

mạnh. Chậm lại để giảm cân, cải thiện khả năng tiêu hóa, và tận hưởng cuộc sống nhiều hơn.

23. **Lái xe từ từ.** Hầu hết mọi người vội vã tham gia giao thông, nhấn còi, trở nên giận dữ, thất vọng và căng thẳng. Cùng lúc đó còn gây nguy hiểm cho bản thân và người khác. Lái xe từ từ không chỉ an toàn toàn hơn, mà còn giúp bạn tiết kiệm tiền xăng, cũng như mang lại sự yên bình không thể tin được. Hãy thử xem sao.
24. **Tận hưởng hiện tại.** Những từ đó có thể tạo ra một sự khác biệt lớn trong việc đơn giản hóa cuộc sống của bạn. Sống ở đây bây giờ, ngay trong thời điểm này, giữ cho bạn nhận thức về cuộc sống, về những gì đang diễn ra xung quanh bạn và bên trong bạn. Nó tạo ra những điều kỳ diệu cho cuộc sống lành mạnh của bạn.
25. **Hợp lý hóa cuộc sống.** Rất nhiều lần chúng ta làm mọi việc phức tạp, không được lên kế hoạch vì chúng ta không suy nghĩ nhiều về chúng. Thay vì thế, mỗi thời điểm hãy tập trung vào một việc (giặt ủi, làm việc nhà, làm việc giấy tờ, xử lý email...) và cố gắng làm cho đơn giản, hiệu quả và viết ra. Rồi làm đúng theo như thế.
26. **Lập một phương pháp xử lý email / công việc giấy tờ đơn giản.** Nếu bạn không có phương pháp, những thứ này sẽ ùn lên. Nhưng một hệ thống đơn giản sẽ giữ cho mọi thứ theo trật tự.
27. **Lập một hệ thống công việc nhà đơn giản.** Một ví dụ khác về một chế độ đơn giản là dọn dẹp ngay khi có thể với một nỗ lực.
28. **Dọn dẹp bàn làm việc.** Một cái bàn lộn xộn có thể gây xao lãng, lộn xộn và căng thẳng. Trong khi đó, dọn dẹp bàn làm việc gọn gàng chỉ là một thói quen đơn giản dễ làm.

29. **Thiết lập các thói quen.** Chìa khóa để giữ cho cuộc sống của bạn đơn giản là tạo ra những thói quen đơn giản.
30. **Giữ hộp thư đến trống.** Hộp thư của bạn có bị tràn ngập những tin nhắn mới, tin nhắn đã đọc rồi? Tin nhắn cứ thế mà ùn lên? Nếu thế, cứ yên tâm nhiều người cũng giống bạn – nhưng bạn có thể làm việc hiệu quả hơn và hệ thống email của bạn có thể trở nên đơn giản hơn với một vài bước đơn giản.
31. **Học cách để sống thanh đạm.** Sống thanh đạm có nghĩa là mua sắm ít đi, ham muốn ít đi, để lại ít dấu chân trên mặt đất.
32. **Ngôi nhà ở mức tối thiểu nhất.** Một căn nhà tối thiểu là căn nhà có những gì cần thiết, và không nhiều hơn thế. Nó tạo ra cảm giác cực kỳ bình yên (chưa nói là cực kỳ dễ dọn dẹp).
33. **Tìm cách khác để giảm thiểu.** Có hàng tấn thứ. Bạn có thể tìm ra cách để tối thiểu hóa trong mọi lĩnh vực của cuộc đời bạn.
34. **Cân nhắc một ngôi nhà nhỏ hơn.** Nếu bạn loại bỏ bớt đồ đạc trong nhà bạn, bạn sẽ phát hiện mình không cần quá nhiều không gian. Không ai nói bạn phải sống trên một cái thuyền (mặc dù có người rất hạnh phúc được làm thế), nhưng nếu bạn có thể sống thoải mái trong một căn nhà nhỏ, không chỉ là rẻ hơn, mà còn dễ bảo trì hơn, cuộc sống của bạn theo đó được đơn giản rất nhiều.
35. **Cân nhắc một chiếc xe nhỏ hơn.** Đây là một bước thay đổi lớn nếu bạn sở hữu một chiếc xe to hoặc một chiếc SUV. Bạn có thể không thật sự cần một thứ to lớn như vậy. Nó rất tốn kém, sử dụng nhiều xăng, khó bảo trì,

khó tìm chỗ đậu. Đơn giản cuộc đời của bạn với chiếc xe nhỏ hơn. Bạn không cần sắm một chiếc bé xíu, đặc biệt nếu bạn đã có gia đình, hãy thử tìm một chiếc xe nhỏ có thể vừa với bạn hoặc chở được gia đình bạn mà vẫn thoải mái. Có lẽ đó không phải là việc bạn định làm hôm nay, nhưng là việc để nghĩ đến trong thời gian lâu dài.

36. **Biết "đủ".** Xã hội vật chất của chúng ta ngày nay ngày càng đòi hỏi nhiều và nhiều hơn nữa, không có điểm kết thúc. Chắc chắn là vậy, bạn có thể có được những tiện ích mới nhất và nhiều quần áo, giày dép hơn nữa. Rất nhiều đồ đạc. Nhưng khi nào bạn cảm thấy thấy đủ? Hầu hết mọi người không biết lúc nào, do đó họ tiếp tục mua thêm. Đó là một chu kỳ không bao giờ kết thúc. Hãy thoát khỏi chu kỳ này bằng cách tìm ra bao nhiêu là đủ. Rồi ngừng lại khi bạn đã đến được điểm đó.

37. **Tạo ra thực đơn bữa tối hàng tuần đơn giản.** Nếu việc lên thực đơn cho bữa tối là một vấn đề khó khăn cho bạn hoặc gia đình, hãy xem xét lập ra một thực đơn hàng tuần. Quyết định giá trị của các bữa tối đơn giản hàng tuần, lập ra thực đơn đặc biệt cho mỗi đêm, đến cửa hàng mua sắm các nguyên liệu. Giờ bạn đã biết bạn có gì cho mỗi bữa tối, và bạn có tất cả các nguyên liệu cần thiết. Không cần những công thức khó – hãy tìm một công thức có thể nấu được trong 10-15 phút (hoặc ít hơn).

38. **Ăn uống lành mạnh.** Có thể không có mối liên kết rõ ràng giữa ăn uống lành mạnh và đơn giản hóa, nhưng hãy nghĩ ngược lại: Nếu bạn lúc nào cũng ăn nhiều chất béo, mặn, ngậy, nhiều đường, chiên rán, thì về lâu về dài chắc chắn bạn có nhu cầu chăm sóc sức khỏe cao

hơn. Chúng ta có thể nói chuyện này còn lâu mới xảy ra, nhưng hãy tưởng tượng những cuộc đi bác sĩ / đến bệnh viện thường xuyên, đến hiệu thuốc, đi chữa bệnh, những cuộc phẫu thuật, tiêm insulin... bạn hiểu rồi đó. Ăn uống không lành mạnh làm mọi thứ trở nên phức tạp. Ăn uống lành mạnh đơn giản hóa tất cả điều đó rất nhiều, qua thời gian dài. Hãy đọc về cách để đơn giản thói quen ăn uống của bạn.

39. **Rèn luyện thân thể.** Cũng tương tự như ăn uống lành mạnh, việc này đơn giản hóa cuộc sống của bạn trong thời gian dài, thậm chí còn tiến xa hơn: tập thể dục giúp đốt cháy các căng thẳng và làm bạn cảm thấy hưng phấn. Tuyệt vời. Dưới đây là cách để tạo ra các thói quen rèn luyện thân thể.

7 cách để tạo ra các thói quen rèn luyện thân thể

Có lẽ bạn đã thử vài lần. Bạn đã chán ngán vẻ ngoài gầy gò hoặc cơ thể thừa cân của mình. Cuối cùng bạn quyết định phải hành động thôi. Bạn đăng ký làm thành viên của một phòng tập thể dục. Một vài người bạn quyết định tham gia cùng bạn. Sau một vài tuần, bạn của bạn không xuất hiện nữa. Do đó bạn tập một mình. Và cuối cùng bạn bỏ cuộc.

Đúng thế! Chuyện này xảy ra suốt! Vậy tại sao nhiều người có thể kiên trì tập luyện, còn người khác lại không? Bí quyết của họ là gì?

Trước tiên xin nói cho bạn biết: Đó không phải do kỷ luật, không phải do quyết tâm. Kỷ luật và quyết tâm chỉ có tác dụng trong ngắn hạn.

Thứ có tác dụng trong dài hạn là biến rèn luyện thân thể thành một thói quen. Đó là bí quyết của họ. Và đó là những gì phần tiếp theo đề cập đến – 7 cách để tạo nên thói quen rèn luyện thân thể.

1. Đặt ra mục tiêu của bạn. Bạn muốn đạt được gì?

- Cơ bắp cuồn cuộn?

- Giảm béo?

- Khỏe mạnh hơn?

- Nhanh nhẹn hơn?

Rèn luyện thân thể có thể có nhiều mục đích. Trước khi bạn đăng ký làm thành viên của một phòng tập, hãy bắt đầu đặt ra một mục tiêu rõ ràng. Bạn muốn gì?

Mỗi thời điểm đừng cố đạt hơn một mục tiêu. Bắt đầu với một mục tiêu. Một khi bạn đã đạt được, bạn có thể hướng tới mục tiêu thứ hai.

2. Đặt ra thời hạn. Đưa ra một giới hạn thời gian mà bạn sẽ đạt được mục tiêu. Viết mục tiêu và thời hạn của bạn ra một mảnh giấy, đặt ở đâu đó mà bạn có thể nhìn thấy vài lần một ngày.

Nơi tốt nhất có thể bàn bên cạnh giường ngủ của bạn. Lướt qua mảnh giấy lúc tỉnh dậy và trước khi đi ngủ. Đây được xem như một nhắc nhở liên tục về mục tiêu.

3. Lên kế hoạch. Một khi bạn đã đặt ra mục tiêu, bạn phải dự phòng với một kế hoạch.

- Bạn định tập bài tập nào?

- Bạn sẽ thực hiện bao nhiêu phần và làm bao nhiêu lần?

- Bạn đi đến phòng tập mấy lần một tuần?

Thời gian của bạn rất quý giá. Bất cứ phút nào trong phòng tập cũng phải mang bạn đến gần mục tiêu của mình. Vì vậy hãy chọn chương trình luyện tập thật sự.

4. Rèn luyện thân thể là việc bạn làm đầu tiên trong buổi sáng. Bạn vừa có một ngày khó khăn trong công việc, rất khó để thêm một giờ ở phòng tập. Một giải pháp là luyện tập vào buổi sáng:

- Thức dậy sớm

- Ăn sáng

- Chuẩn bị mọi thứ bạn cần cho công việc

- Đi đến phòng tập

Một giờ sau đó, bạn đã có một bước tiến gần đến mục tiêu bạn đặt ra. Và bạn có cả ngày để làm bất cứ việc gì bạn cần làm.

5. Luôn theo kế hoạch. Những ngày bạn không cảm thấy muốn tập luyện, thường là những ngày tuyệt nhất của bạn. Có lẽ đó là do sự kết nối giữa tâm trí-cơ thể: Cơ thể nói được, nhưng tâm trí bảo không. Do đó cơ thể cuối cùng cũng nhượng bộ.

Cho dù có chuyện gì đi nữa, tới ngày luyện tập thì đó là ngày luyện tập. Không đưa ra lý do nào cả, hãy đi đến phòng tập. Nếu bạn không cảm thấy khỏe mạnh 100%, vẫn đi đến phòng tập, nhưng tập luyện với cường độ giảm đi. Thực tế việc bạn ở đó quan trọng hơn nhiều so với chất lượng luyện tập. Đôi khi những lần như vậy lại biến thành một trong những buổi luyện tập hiệu quả nhất của bạn.

Càng luyện tập nhiều, thói quen của bạn càng được trau dồi. Hãy luôn làm theo kế hoạch.

6. Tập luyện với người có thói quen tập rèn luyện thân thể. Nếu bạn luyện tập với một đối tác hay bỏ cuộc, có thể bạn cũng sẽ bỏ cuộc theo. Nhưng nếu bạn luyện tập với một người chăm chỉ, bạn sẽ xem nó như là một thách thức.

Lần tiếp theo bạn đi đến phòng tập, hãy nhìn xung quanh bạn. Nhìn những người đang luyện tập. Tìm người thực hiện nghiêm túc bài tập của họ. Khởi đầu bằng việc hỏi họ liệu là bạn có thể tập luyện cùng họ được không. Nếu bạn chọn đúng người, họ

sẽ chấp nhận lời yêu cầu của bạn. Hầu hết mọi người biết rằng tham gia tập thể dục là việc không dễ dàng, họ biết bởi vì họ đã từng trải qua việc đó.

Một bạn cùng tập tốt sẽ thúc đẩy và giúp đạt được mục tiêu đề ra.

7. Hãy tự tin. Bạn có thể được bất cứ thành tựu nào bạn muốn, nếu bạn tin rằng bạn có thể làm việc đó. Có một mục tiêu và kế hoạch rõ ràng sẽ trang bị cho bạn sự tự tin.

Bạn biết sẽ mất 30 ngày để tạo ra thói quen rèn luyện thân thể. Suốt 30 ngày đầu tiên bạn sẽ cần thúc ép mình đến phòng tập. Sau 30 ngày chuyện sẽ trở nên dễ dàng hơn: Các thói quen bắt đầu đảm nhiệm, thúc giục bạn đến phòng tập.

Viết điều này bên cạnh mục tiêu và thời hạn của bạn: "Nếu họ có thể làm được, tôi cũng có thể làm được".

40. **Dọn dẹp trước khi sắp xếp lại.** Rất nhiều người mắc sai lầm là bày bừa ra bàn hoặc nhét đầy tủ / tủ quần áo / ngăn kéo và sau đó cố gắng để sắp xếp lại. Thật không may, cách này không chỉ khó mà còn khiến mọi thứ phức tạp hơn (bạn quá ngán khi nhìn một đống bày bừa!). Hãy đơn giản quá trình dọn dẹp bằng cách loại bỏ các thứ linh tinh càng nhiều càng tốt, sau đó mới sắp xếp những thứ còn lại. Nếu bạn loại bỏ đủ nhiều, thậm chí bạn không cần phải sắp đặt lại nữa.
41. **Tìm sự đơn giản bên trong con người bạn.** Đây không phải là vấn đề tâm linh, nhưng dành một chút thời gian sống với nội tâm sẽ tạo ra cảm giác đơn giản, bình yên hơn là bối rối, hỗn loạn. Hãy bỏ một chút thời gian tĩnh tâm, ngồi thiền, viết nhật ký, tìm hiểu bản thân, trải qua thời gian yên tĩnh trong tự nhiên. Cho dù bạn làm cách nào, khoảng thời gian ấy cũng vô cùng đáng giá.

42. **Học cách để giải tỏa căng thẳng.** Cuộc sống luôn chứa đầy căng thẳng – cho dù bạn đơn giản cuộc sống thế nào, bạn sẽ vẫn có những phiền muộn (ngoại trừ trường hợp đơn giản tuyệt đối, đó là chết). Vì vậy sau khi bạn trải qua căng thẳng, hãy tìm cách để giải tỏa.
43. **Thử sống không có phương tiện di chuyển cá nhân.** Rất nhiều người đã làm được. Đi bộ, đi xe đạp hoặc các phương tiện công cộng. Nó sẽ giúp bạn giảm chi phí và cho bạn thời gian để suy nghĩ. Có một chiếc xe hơi rất phức tạp, không những cần trả chi phí cho chiếc xe, mà còn có chi phí bảo hiểm, đăng ký, kiểm tra an toàn, bảo dưỡng, sửa chữa, xăng và các thứ khác nữa.
44. **Tìm một chí hướng sáng tạo để thể hiện bản thân.** Có thể là bất cứ việc gì, viết lách, làm thơ, vẽ, hội họa, sáng tạo các bộ phim, thiết kế trang web, khiêu vũ,... Chúng ta có nhu cầu thể hiện bản thân, và tìm ra cách để làm việc đó sẽ khiến cuộc sống trở nên trọn vẹn hơn. Hãy để cho điều này thay thế phần lớn công việc bận rộn bạn đang muốn loại bỏ khỏi cuộc sống.
45. **Đơn giản các mục tiêu.** Thay vì có nửa tá mục tiêu hoặc nhiều hơn thế, hãy đơn giản chúng thành một mục tiêu. Điều đó không chỉ làm cho bạn đỡ căng thẳng hơn mà còn làm cho bạn thành công hơn. Bạn sẽ có thể tập trung vào mục tiêu duy nhất, dồn hết năng lượng của bạn vào. Như vậy cho bạn nhiều cơ hội tốt hơn để thành công.
46. **Làm từng nhiệm vụ một.** Làm nhiều việc cùng một lúc sẽ khiến mọi thứ trở nên phức tạp hơn, căng thẳng, nói chung là kém hiệu quả hơn. Thay vì thế, mỗi thời điểm hãy chỉ làm một việc.

47. **Đơn giản hệ thống hồ sơ của bạn.** Xếp thành chồng các giấy tờ không còn dùng. Hãy tạo ra một hệ thống hồ sơ đơn giản.
48. **Nuôi dưỡng sự thư thái.** Nếu mọi thứ nhỏ nhặt xảy ra với bạn luôn khiến bạn căng thẳng, giận dữ, cuộc sống của bạn có thể sẽ không bao giờ được đơn giản. Học cách tách mình ra, và trở nên thư thái hơn.
49. **Giảm mua sắm theo quảng cáo.** Những mẩu quảng cáo khiến chúng ta muốn đồ đạc vật chất. Thì quảng cáo được làm ra là vì mục đích đó mà, và nó đã phát huy tác dụng. Hãy tìm cách giảm tiếp xúc với quảng cáo, cho dù là ấn phẩm, trên mạng, truyền thanh,... bạn sẽ ham muốn ít hơn.
50. **Sống cuộc đời cẩn trọng.** Làm mọi việc từ từ, với sự thoải mái, tập trung toàn bộ sự chú ý vào những gì bạn đang làm. Để tìm hiểu nhiều hơn nữa, hãy xem phần Đơn giản bình yên: Cách để sống một cuộc đời viên mãn.
51. **Lập ra một danh sách các nhiệm vụ quan trọng nhất mỗi ngày.** Chỉ đặt ra ba việc rất quan trọng bạn muốn hoàn thành mỗi ngày. Đừng bắt đầu với một danh sách dài những việc có thể sẽ không đạt được vào cuối ngày. Một danh sách đơn giản gồm có ba việc làm cho bạn cảm thấy bạn đã đạt được điều gì đó.
52. **Tạo thói quen viết lách.** Nếu bạn thích viết lách, hãy biến nó thành một điều không thể thiếu để mang đến bình yên hiệu quả.
53. **Học cách không làm gì cả.** Không làm gì có thể trở thành một hình thức nghệ thuật, và nó nên là một phần của cuộc đời. Hãy đọc phần Nghệ thuật Không làm gì.

Nghệ thuật *Không làm gì*

Chắc chắn, tất cả chúng ta đều biết cách để không làm gì. *Tất cả chúng ta đều biết nằm ườn ra lãng phí thời gian. Nhưng nhiều người quá bận rộn để làm điều đó thường xuyên và khi làm thế, tâm trí chúng ta thường suy nghĩ đến các việc khác. Ta không thể thả lỏng để tận hưởng cảm giác* không làm gì.

Không làm gì *có thể là một sự lãng phí thời gian hoặc có thể trở thành một hình thức nghệ thuật. Dưới đây là cách để trở thành chuyên gia trong "lĩnh vực"* không làm gì, *và nhờ quá trình đó cải thiện cuộc đời bạn, xua đi căng thẳng, giúp bạn có được năng suất cao hơn khi thật sự làm việc.*

Bắt đầu nhỏ thôi

Không làm gì, *theo nghĩa đen của cụm từ này, có thể trở nên quá nặng nề nếu bạn cố gắng* không làm gì *nhiều ngay lập tức. Lần đầu tiên* không làm gì, *tập trung khoảng 5-10 phút vào một thời điểm và bắt đầu phần luyện tập của bạn ở một nơi an toàn – ở nhà, không phải ở nơi làm việc hoặc một nơi công cộng ồn ào. Bạn cũng có thể chưa sẵn sàng để* không làm gì *giữa thiên nhiên, vậy nên hãy làm việc đó trong phòng ngủ hoặc phòng khách nhà bạn. Tìm một thời điểm và một nơi bạn không bị nhiều thứ làm phân tâm, không có nhiều tiếng ồn, không có nhiều người làm phiền bạn.*

Tắt các thiết bị có thể khiến bạn phân tâm – tivi, máy tính, điện thoại di động, điện thoại nhà, các thứ tương tự. Không làm gì *trở nên khó khăn khi các phương tiện truyền thông kêu gọi chúng ta làm gì đó.*

Giờ, hãy nhắm mắt lại, và không làm gì *cả. Đúng, những người ra vẻ ta đây ngoài kia sẽ nói rằng bạn đang làm gì đó – bạn đang ngồi hoặc nằm, nhắm mắt lại. Nhưng,* không làm gì *có nghĩa là nếu ai đó gọi chúng ta dậy và hỏi chúng ta đang*

làm gì, chúng ta sẽ nói: "Ồ, không làm gì *cả!" Tuy nhiên, đừng để người ta gọi bạn dậy. Họ đang cố gắng để khiến bạn phải xao lãng. Sau 5-10 phút* không làm gì, *bạn có thể đứng lên và đi làm việc gì đó. Hãy thử mỗi ngày, hoặc thường xuyên nhất có thể, bởi vì không thể nào trở thành một bậc thầy mà không trải qua luyện tập.*

Hít thở

Nơi đầu tiên để đặt câu hỏi làm thế nào trở thành chuyên gia trong nghệ thuật Không làm gì *là trong hơi thở của bạn. Nếu bạn nghi ngờ điều này có vẻ giống như thiền, thôi nào, hãy vứt bỏ những nghi ngờ khỏi tâm trí của bạn. Chúng ta không ở đây để hoài nghi – chúng ta đang* không làm gì.

Trước tiên bắt đầu bằng cách hít từ từ vào, sau đó thở chầm chậm ra. Giờ hãy theo dõi chặt chẽ hơi thở của bạn khi nó đi vào cơ thể, qua mũi, đi xuống phổi, lấp đầy phổi. Rồi cảm nhận khi nó thoát ra khỏi cơ thể, băng xuyên qua miệng, cảm nhận cảm giác trống rỗng thỏa mãn nơi buồng phổi.

Làm việc này trong vòng 5-10 phút, nếu bạn có thể. Thực hành thường xuyên. Những lúc đang theo dõi hơi thở, bạn sẽ dễ bắt đầu lan man nghĩ tới các việc khác. Chỉ cần nhắc mình: Thôi nào, dừng lại đi. Đừng hành hạ bản thân bằng việc đó, hãy mang suy nghĩ của bạn trở lại với việc hít vào thở ra.

Thư giãn

Một phần quan trọng của không làm gì *là trở nên hoàn toàn thư giãn. Nếu chúng ta căng thẳng, thực hiện việc* không làm gì *thật sự rất vô nghĩa. Bắt đầu thư giãn bằng cách tìm một nơi thoải mái để* không làm gì *– một cái ghế mềm, một cái ghế dài sang trọng, một cái giường tốt, sạch sẽ. Một khi bạn tìm được, hãy nằm lên, vặn vẹo xung quanh để tìm được tư*

thế vừa vặn, thoải mái nhất. Hãy nghĩ đến cách con mèo nằm xuống và làm cho nó thoải mái. Mèo rất giỏi trong việc không làm gì. *Bạn có thể không bao giờ tiếp cận đến trình độ bậc thầy của chúng, nhưng chúng là nguồn cảm hứng tuyệt vời.*

Tiếp theo, thử hít thở sâu. Nếu bạn không hoàn toàn được thư giãn lúc này, một giấc ngủ ngắn sẽ rất tuyệt vời, sau đó thử tự mát-xa. Đúng thế, mát-xa tốt hơn nhiều khi được thực hiện bằng bàn tay của người khác, nhưng tự mát-xa cũng tốt. Bắt đầu với vai và cổ. Sau đó lên đầu và mặt. Cũng làm thế với lưng, chân, cánh tay.

Một cách thú vị khác để thư giãn là bài tập căng mỗi cơ trong cơ thể bạn, chỉ làm một bộ phận cơ thể mỗi lần, sau đó để cho những cơ căng cứng giãn ra. Bắt đầu với bàn chân, sau đó tới chân, đi lên dần cho tới lông mày của bạn. Nếu bạn có thể làm tới đỉnh đầu, bạn đã quá vượt trội với bài tập này.

Một khi bạn thả lỏng, hãy xem bạn có thể thả lỏng hơn nữa được không. Cố gắng đừng thư giãn quá nhiều mà mất kiểm soát các chất dịch của cơ thể nhé.

Tắm – một giai đoạn cao hơn

Những người đang trong giai đoạn đầu của Nghệ thuật Không làm gì *không nên cố gắng giai đoạn này. Nhưng một khi bạn đã trở nên thành thạo các bước trên, giai đoạn Tắm có thể rất tuyệt.*

Bồn tắm phải dễ chịu và nóng. Không phải ấm, mà là nóng (miễn đừng quá nóng đến mức phỏng là được). Cũng cần có bọt xà phòng, ngay cả khi bạn là đàn ông, những người được cho là quá mạnh mẽ để dùng thứ này. Chỉ cần đừng kể cho bất cứ anh bạn nào của bạn là được. Các phụ kiện nhà tắm khác, chẳng hạn miếng bọt biển, gel tắm hoặc hoa khô, tùy bạn.

Một lần nữa, bạn phải tắt tất cả các thiết bị có thể làm phiền

bạn. Tắm rửa tốt nhất nếu bạn một mình trong nhà, nếu không được như thế, mọi người khác trong nhà phải biết rằng bạn không thể bị làm phiền.

Bước vào bồn tắm của bạn, từng chân một, từ từ. Nếu bồn tắm thật sự nóng, tốt nhất là bạn nhúng vào từng chút một. Đối với các phần nhạy cảm của cơ thể, chẳng hạn như khu vực vùng xương chậu, tốt nhất là nhắm chặt mắt lại và từ từ nhúng người vào nước nóng mặc dù tất cả bản năng cơ thể bạn muốn bỏ chạy. Một khi bạn đã hoàn toàn ngâm mình trong nước (bạn phải hoàn toàn ngâm mình trong nước, bao gồm cả đầu), nhắm mắt lại, cảm nhận hơi nóng thâm nhập vào cơ thể bạn.

Bạn có thể bắt đầu đổ mồ hôi. Đây là một việc tốt. Hãy cứ để mồ hôi chảy xuống. Bạn có thể cần một cốc nước vì khi ra mồ hôi cơ thể bạn bị mất nước. Một cuốn sách hay là một cách tuyệt vời khác để tận hưởng bồn tắm. Để hơi nước thấm vào các cơ, thư giãn hoàn toàn, cảm thấy tất cả lo lắng, căng thẳng, đau đớn và nhức mỏi chảy ra ngoài cơ thể vào trong nước.

Tắm nước nóng còn tuyệt vời hơn nếu sau đó dũng cảm tắm lại bằng nước lạnh. Dù bằng cách nào, ra khỏi bồn tắm khi nước trong bồn không còn ấm và da của bạn giống màu nho khô.

Nếm và cảm nhận

Không làm gì *cũng rất tuyệt vời khi đi kèm với đồ uống hoặc thức ăn ngon. Trà hoặc cà phê, rượu, cacao nóng và các đồ uống khoái cảm khác đi kèm rất tuyệt với Nghệ thuật* Không làm gì. *Đây là cách tốt nhất để tận hưởng những thức uống này, không dùng kèm thức ăn, và không đọc sách hoặc các thứ gây xao lãng khác. Tập trung vào chất lỏng khi bạn nhấp từng ngụm một, tận hưởng từng chút một hương vị ở trong miệng bạn trước khi nuốt, và cảm nhận khi nuốt xuống hoàn*

toàn. Nhắm mắt lại khi bạn làm thế. Thật sự thưởng thức đồ uống này.

Các món ăn cũng rất tuyệt: những quả mâm xôi, món tráng miệng giàu dinh dưỡng, bánh mì mới làm, súp... bất cứ thứ gì bạn thích. Hãy chắc chắn rằng bạn ăn chúng từ từ, thưởng thức từng miếng nhỏ. Nhai chầm chậm, nhắm mắt lại khi thưởng thức. Cảm nhận tinh tế hương vị trong miệng. Đó là hạnh phúc.

Không làm gì trong thiên nhiên

Một khi bạn vượt qua các giai đoạn trên, đã đến lúc để thực hành nghệ thuật thanh nhã này ngoài tự nhiên. Tìm một nơi yên bình – ở sân trước nhà bạn nếu nơi đó yên bình, một công viên, một cánh rừng, bãi biển, bờ sông, bên hồ – những nơi có nước là tốt nhất. Những nơi tránh xa khỏi tiếng ồn của giao thông và cuộc sống thành phố.

Ngoài tự nhiên, chúng ta có thể thực hiện nghệ thuật này trong vòng 20 phút, một giờ, hoặc thậm chí lâu hơn. Ở đó ít thứ gây phân tâm, và bạn có thể thật sự tách mình khỏi căng thẳng của cuộc sống. Đừng để tâm trí bạn lang thang mọi nơi – tập trung vào thiên nhiên xung quanh bạn. Nhìn tỉ mỉ vào những cái cây, vào mặt nước, thế giới hoang dã. Thật sự trân trọng sự hùng vĩ của thiên nhiên, sự kỳ diệu của cuộc sống.

Đưa Nghệ thuật *Không làm gì* vào cuộc sống hàng ngày

Đây là giai đoạn cuối cùng của việc trở thành chuyên gia trong nghệ thuật này. Đừng thử làm trừ khi bạn đã thực hành và thành thạo các bước trên.

Bắt đầu bằng cách không làm gì *trong khi bạn đang đứng xếp hàng chờ đợi, lúc ngồi chờ ở phòng mạch của bác sĩ, trên chuyến xe buýt, hoặc trên chuyến bay. Chờ đợi, mà không đọc báo hoặc tạp chí, không nói chuyện điện thoại, không kiểm*

tra email, không viết ra danh sách việc phải làm, không làm bất cứ việc gì, không lo lắng về những gì bạn cần làm sau đó. Chờ đợi, và không làm gì. *Tập trung vào hơi thở, hoặc thử một trong các kỹ thuật thư giãn ở trên. Tập trung vào những người xung quanh bạn – quan sát họ, thử để hiểu họ, lắng nghe cuộc chuyện trò của họ.*

Tiếp theo, thử không làm gì *khi bạn lái xe. Đúng vậy, bạn phải lái xe, nhưng thử* không làm gì *khác trong lúc đó. Đừng nghe nhạc hoặc tin tức. Đừng làm nhiều việc cùng một lúc. Đừng nói chuyện điện thoại, đừng ăn uống, trang điểm. Chỉ lái xe. Tập trung vào việc lái xe của bạn, nhìn những thứ bạn đã vượt qua, và cảm nhận hơi thở của bạn. Thả lỏng bản thân, không lo lắng về những chiếc xe khác (nhưng đừng đâm vào chúng). Lái từ từ, thả lỏng điều khiển chân ga. Kỹ thuật này có một tác dụng phụ rất tuyệt: tiết kiệm nhiên liệu tốt hơn.*

Cuối cùng, thử không làm gì *ở giữa những chốn lộn xộn, ở nơi làm việc của bạn hoặc các môi trường căng thẳng khác. Đóng mọi thứ lại, nhắm mắt, nghĩ về hơi thở. Thử kỹ thuật thư giãn. Làm điều đó 5-10 phút một lần, sau nâng lên thành 20-30 phút. Nếu bạn có thể làm điều này, giữa một ngày căng thẳng với công việc hoặc con cái, bạn dễ dàng tập trung hoàn toàn vào các nhiệm vụ. Bạn sẽ trở nên thư giãn và sẵn sàng để tập trung, để mang bản thân vào trạng thái của một dòng chảy. (Cảnh báo:* Không làm gì *có thể khiến bạn gặp rắc rối với sếp của mình, vậy nên hãy cẩn thận. Nhưng nếu nó làm cho bạn làm việc hiệu quả hơn, sếp của bạn có thể không phiền lòng lắm).*

Cuối cùng, bạn có thể không thành thạo Nghệ thuật Không làm gì *trong một đêm. Bạn sẽ mất nhiều nhiều giờ để luyện tập, thực hành chăm chỉ* (Không làm gì *không phải là dễ dàng). Nhưng bạn sẽ tận hưởng từng phút của việc đó. Hãy thử làm ngay hôm nay.*

54. **Xem trọng chất lượng, chứ không phải số lượng.** Cố gắng để không bị vùi trong hàng tấn đồ đạc, thay vào đó, chỉ sở hữu một vài thứ, nhưng là những thứ bạn thật sự thích, và lâu bền.

55. **Lấp đầy ngày bằng những niềm vui đơn giản.** Lên danh sách các niềm vui đơn giản ưa thích, và thực hiện rải rác suốt cả ngày.

56. **Mang theo ít đồ đạc.** Có phải túi của bạn luôn phồng lên? Hãy xem xét chỉ mang theo những thứ cần thiết.

57. **Đơn giản cuộc sống trên mạng.** Nếu bạn lên mạng quá nhiều, hãy xem khung "8 bước để đơn giản hóa cuộc sống trên mạng của bạn".

58. **Phấn đấu để tự động hóa thu nhập.** Đây không phải nhiệm vụ dễ dàng, nhưng nó có thể (và đã) được thực hiện.

59. **Chừa chỗ cho mọi việc trong ngày của bạn.** Cho dù chúng là các cuộc hẹn, hay là các việc bạn cần làm, đừng sắp xếp việc này liên tiếp việc kia. Hãy dành một chút không gian giữa các việc bạn cần làm, bạn sẽ có thời gian cho những tình huống bất ngờ, và bạn sẽ trải qua một ngày thư giãn hơn.

60. **Luôn luôn tự hỏi: Việc này có đơn giản hóa cuộc đời tôi?** Nếu câu trả lời là không, hãy xem xét lại.

8 bước đơn giản hóa cuộc sống trên mạng

Không nghi ngờ gì nữa, đối với hầu hết những người làm việc (và chơi) trên mạng nhiều, số lượng lớn các công cụ web, blog, truyền thông xã hội, tin nhắn đến, dữ liệu lưu trữ, và các thông tin chung có thể trở nên áp đảo.

Chắc chắn, chúng ta đã học được cách để đương đầu với tất cả rắc rối, nhưng vẫn có một cách đơn giản hơn.

Nếu chúng ta tập trung làm đơn giản hóa cuộc sống trên mạng của mình, chúng ta có thể giảm đáng kể thời gian dùng để lên mạng, thời gian dùng để làm việc, lượng thông tin phải nạp nào, cũng như lượng công việc mà chúng ta phải tiếp tục theo dõi.

Giống như tinh giản một căn phòng, loại bỏ tất cả những phiền nhiễu và những thứ vụn vặt của cuộc sống trên mạng có thể mang lại cho bạn sự điềm tĩnh và tập trung, hai thứ có thể đã biến mất khỏi cuộc sống trên mạng của nhiều người ngày nay.

1. CHỌN MỘT VÀI THỨ THẬT CẦN THIẾT. Bước này là chìa khóa để đơn giản hóa cuộc sống trên mạng của bạn. Lùi lại một bước và nghĩ về mọi thứ bạn đang làm trên mạng: Từ email, dịch vụ cung cấp thông tin cực kỳ đơn giản (RSS), tin nhắn tức thời, các diễn đàn, blog, trò chơi trực tuyến, sách trực tuyến đến mạng xã hội đến các công cụ sắp xếp đến các ứng dụng web và nhiều hơn thế nữa. Cái nào bạn thường xuyên theo dõi? Bạn dành nhiều thời gian nhất vào đâu? Giờ hãy nghĩ một chút về những gì bạn nghĩ là thật cần thiết: cái nào làm bạn ít tốn thời gian nhất? Cái nào quan trọng nhất đối với cuộc đời và sự nghiệp của bạn? Hãy đánh một dấu

sao vào những thứ đó – chúng là những thứ thật cần thiết đối với bạn. Thử tập trung vào chúng và loại bỏ phần còn lại nhiều nhất có thể.

2. GIỚI HẠN SỐ LƯỢNG HỘP THƯ. Chúng ta thường có nhiều hộp thư hơn mức cần thiết. Ở đây, ta sẽ nhìn nhận hộp thư là tất cả các cách để chúng ta nhận thư điện tử hoặc thông tin – những thứ cần kiểm tra hàng ngày hoặc hàng tuần. Nếu bạn dùng nhiều tài khoản email, tin nhắn và Twitter, tham gia các diễn đàn và các nhóm thông tin, mạng xã hội..., bạn sẽ có từ 5-10 hộp thư khác nhau. Nhưng bạn có thời gian để kiểm tra tất cả chúng thường xuyên không? Tìm cách để chuyển tiếp thư điện tử đến một hộp thư chính (thông qua RSS hoặc chuyển tiếp email) hoặc loại bỏ các hộp thư còn lại nhiều nhất có thể. Bạn càng sở hữu ít hộp thư, thì càng mất ít thời gian và sức lực để kiểm tra.

3. GIỮ CHO HỘP THƯ TRỐNG. Nếu bạn có thể giảm số lượng hộp thư của bạn xuống chỉ còn một, hai hoặc thậm chí là ba, giữ cho chúng trống sẽ là một nhiệm vụ dễ dàng hơn rất nhiều. Chìa khóa là áp dụng giải pháp ba mũi nhọn sau đây: 1) giảm số lượng thư điện tử bạn nhận được bằng cách hủy đăng ký các bản tin, danh sách gửi thư và một số nơi khác, cài đặt chế độ "xóa" với những người gửi cho bạn các thứ linh tinh; 2) chỉ kiểm tra email 1-2 lần/ngày, để hạn chế bị xen ngang; và 3) làm theo quy trình làm trống email mỗi lần kiểm tra, đưa ra quyết định và xử lý mỗi thư điện tử, sau đó xóa hoặc lưu trữ chúng ngoài hộp thư của bạn. Đó chính là quy trình để làm trống.

4. ĐƠN GIẢN HÓA NGUỒN CẤP DỮ LIỆU RSS. Có những người đăng ký hơn 100 nguồn cung cấp dữ liệu (hoặc ít nhất là hàng chục). Đó là khối lượng rất nhiều để đọc mỗi ngày. Hãy đơn giản hóa nguồn cấp dữ liệu xuống còn 10 nguồn cần thiết, và

rồi bạn chỉ có một chục hoặc từng đó các thư mục để đọc qua mỗi ngày – thậm chí chỉ lướt qua chúng và đọc kỹ một vài cái.

5. TẠO CÁC THÓI QUEN. Đây là chìa khóa để đơn giản hóa cuộc sống trên mạng của bạn. Hầu hết mọi người trải qua ngày lên mạng một cách tùy tiện, kiểm tra thứ này thứ kia khi ý thích chợt đến. Đó là điều bình thường, được tạo ra do bản chất của web. Nhưng không nhất thiết phải theo cách đó. Bạn có thể chỉ định các giờ chắc chắn trong ngày để làm những việc xác định. Ví dụ, một thói quen hàng ngày có thể bao gồm: 1) một giờ làm việc thật sự trước khi kiểm tra bất cứ thứ gì; 2) một giờ để xử lý email, đọc các nguồn cung cấp dữ liệu RSS và kiểm tra các hộp thư khác; 3) một giờ nữa làm việc trực tuyến mà không bị quấy rầy; 4) một giờ tương tác trực tuyến với các đồng nghiệp thông qua tin nhắn nhanh hoặc nhóm chat; 5) một giờ làm việc khác; 6) một giờ xử lý email và kiểm tra các trang quen thuộc khác; 7) một giờ để lên kế hoạch sử dụng các công cụ trực tuyến.

6. THANH LỌC CÁC TẬP TIN. Nếu bạn lưu trữ nhiều tập tin trên ổ đĩa cứng, hoặc trên máy tính để bàn, trong email của bạn, hoặc trong các mục lưu trữ trực tuyến khác, thường xuyên thanh lọc chúng là một ý tưởng tốt, có lẽ một tháng một lần.

Quá nhiều tập tin không cần thiết dẫn đến căng thẳng, lộn xộn và mất trật tự. Nếu bạn muốn thanh lọc hàng tuần thậm chí còn tốt hơn, nhưng một lần một tháng là đủ cho hầu hết mọi người. Hãy tự mình dọn dẹp và sắp xếp lại, sẵn sàng cho mọi việc.

7. THIẾT LẬP NHỮNG GIỚI HẠN. Như đã ngụ ý trong bước "tạo ra các thói quen" ở trên, điều quan trọng là có giới hạn những việc trên mạng của bạn. Ví dụ, bạn không muốn được thông báo về email suốt cả ngày dài. Cho dù bạn kiểm tra email mỗi

ngày một lần, hai lần một ngày, hoặc đầu giờ, hãy thiết lập các giới hạn để khi nào bạn làm việc đó. Làm tương tự với với việc trò chuyện hoặc kết nối cùng người khác – chỉ để chế độ sẵn sàng vào một thời điểm nhất định trong ngày, do đó bạn có thể làm việc mà không bị gián đoạn. Và, tất nhiên, bạn cần phải thiết lập giới hạn khi nào bạn lên mạng. Nếu bạn lên mạng tất cả những giờ bạn thức, bạn sẽ không có cuộc sống bên ngoài các trang web.

8. BIẾT KHI NÀO ĐỂ NGẮT KẾT NỐI VÀ TẬP TRUNG. Có những lúc bạn cần phải thoát khỏi các phiền nhiễu, chẳng hạn như khi bạn đang viết một bài báo hoặc một báo cáo. Bạn không muốn có người làm phiền bạn và không muốn hộp thư kêu gọi sự chú ý. Như đã nói, bạn phải tạo ra các thói quen và đặt ra các giới hạn, nhưng suốt thời gian đó đòi hỏi bạn phải tập trung, chúng ta không thể để mất cơ hội khi âm báo cuộc gọi của công cụ trực tuyến lấy đi sự tập trung của bạn. Vì vậy, trong thời gian đó, hãy ngắt kết nối hoàn toàn, và tập trung. Học cách để ngăn không để mình bị kéo đi và nỗ lực làm việc, để bạn có thể tập trung hoàn toàn và thật sự hoàn thành công việc.



Đơn giản hóa thói quen ăn uống và bữa ăn

Trong xã hội hiện đại, chúng ta thường phải chọn các bữa ăn phức tạp, thức ăn nhanh không lành mạnh hoặc thực phẩm đông lạnh. Những người đang cố gắng giảm cân lại thực hiện chế độ ăn kiêng phức tạp, đòi hỏi quá nhiều thứ cần phải nhớ. Do vậy bạn phải tự mình giải quyết việc này.

Bạn có thể loại bỏ căng thẳng và trở nên khỏe mạnh bằng cách đơn giản hóa chế độ ăn uống của bạn.

Làm thế nào thực hiện điều đó? Trước tiên, hãy xem xét những nhu cầu của chúng ta trong việc xây dựng chế độ ăn uống đơn giản:

1. Đơn giản. Tất cả mọi thứ phải dễ chuẩn bị và không mất quá nhiều thời gian nấu nướng. Chúng ta không muốn trở

thành nô lệ bên bếp lò. Mười phút để chuẩn bị hoặc nấu ăn là đủ lâu. Và chúng ta không muốn có cả triệu thành phần trong bữa ăn.

2. Bổ dưỡng. Mặc dù thích thức ăn nhanh, nhưng hãy nhớ là chúng làm cho chúng ta béo (một chuyện gây căng thẳng) và thiếu đi những dưỡng chất mà chúng ta cần. Cơ thể cần được cung cấp chất xơ, vitamin và khoáng chất, đạm, chất béo tốt...

3. Ít calo, chất béo bão hòa, đường và cholesterol. Ta sẽ không đi vào một cuộc tranh luận về chuyện nên ăn nhiều hay ít carbohydrate ở đây. Danh sách dưới đây là những thứ chúng ta thật sự muốn tránh. Hãy xem xét một số thứ chúng ta muốn loại bỏ – những thứ không đáp ứng được chế độ ăn uống đơn giản này:

- **Thức ăn vặt.** Rất rõ ràng. Mặc dù thức ăn vặt có thể ngon, nhưng nó không lành mạnh, chứa rất nhiều chất béo bão hòa và đường, đó là những thứ không tốt.
- **Thực phẩm chế biến.** Không chất xơ, ít dinh dưỡng, nhiều calo. Hãy thử các thức ăn ở trạng thái tự nhiên của nó, không cần rưới nước thịt, nước sốt và pho mát trên bề mặt.
- **Thức ăn nhanh.** Thực phẩm này chẳng bao giờ mang đến bất kỳ điều gì tốt.
- **Thịt đỏ.** Không ai nói rằng bạn phải trở thành một người ăn chay (mặc dù sẽ rất tốt nếu bạn làm điều đó), nhưng thịt đỏ chứa rất nhiều chất béo bão hòa. Thay vì thịt đỏ, hãy ăn cá và ức gà không xương, không da và ức gà tây. Hoặc thử các hình thức khác

của đạm mà không có chất béo như: đậu phụ, các loại hạt, các loại ngũ cốc, đậu.

- **Thức ăn chiên.** Chứa rất nhiều chất béo bão hòa và calo. Hãy tìm các món nướng hoặc thậm chí là ăn sống (ý nói trái cây và rau quả, không phải thịt).

Và chúng ta còn lại gì? Chỉ là những thực phẩm cần thiết. Nếu nếu chúng ta tích trữ những thực phẩm cần thiết này, chúng ta có thể tạo ra những bữa ăn đơn giản vừa ngon vừa dễ dàng chuẩn bị. Bằng cách đơn giản hóa các thói quen ăn uống, bạn không chỉ rút ngắn thời gian chuẩn bị mà còn đỡ phải đến các cửa hàng thực phẩm. Thực phẩm chế biến sẵn có giá đắt hơn nhiều, đặc biệt là khi bạn phải trả cho cả bao bì đóng gói lãng phí.

Bạn cũng nên đơn giản số lượng thức ăn bạn nạp vào. Nếu bạn ăn những thứ lành mạnh, bạn không cần phải ăn khẩu phần giống như chim. Nhưng tốt nhất là không ăn khẩu phần quá nhiều. Ăn theo khẩu phần hợp lý, chỉ một phần duy nhất. Đừng bỏ đói mình (vì điều đó sẽ dẫn đến việc cơ thể "sợ đói", ăn quá nhiều vào những bữa sau), nhưng cũng đừng nhồi nhét bao tử của mình.

Vậy một chế độ ăn uống đơn giản là như thế nào? Đó là chế độ ăn có rất nhiều trái cây tươi và rau, đậu, hạt, ngũ cốc nguyên hạt. Dưới đây là một số bữa ăn đơn giản:

* **Bữa sáng:** Các loại ngũ cốc (chưa qua chế biến hoặc ngũ cốc có đường), bánh nướng xốp tự làm (sử dụng bột ngũ cốc nguyên hạt), thức ăn tự làm từ đậu, ngũ cốc,

các loại hạt, hoa quả tươi, bánh mì nướng làm từ ngũ cốc với bơ hạnh nhân, đậu phụ.

- **Bữa trưa:** Bánh mì kẹp thịt gà hoặc quả bơ, cà chua, rau mầm ăn cùng với bánh mì làm từ lúa mì; bánh mì dài kẹp thịt gà, cà chua, rau mầm và rau diếp; một ít súp cay.
- **Bữa tối:** Súp nóng; súp rau củ cay tự làm – nấu một nồi súp lớn và có thể dùng tới cuối ngày, salad ngon tuyệt với các loại hạt, rau bina, bơ, rau diếp, cà rốt và một chút gia vị nhẹ nhàng; hấp rau với cơm gạo lứt (sử dụng hạt mè và Tamari, hạt tiêu); xào đậu phụ với rau; bánh mì chay với đồ chiên tự làm (vài lát khoai tây, thêm một chút dầu ô liu, muối và tiêu); bột mì nấu với nước thịt, bơ và tương ớt Ấn Độ.
- **Thức ăn nhẹ:** Trái cây, rau cắt nhỏ, đậu, bắp xanh bào với sốt.
- **Những buổi chiêu đãi:** Thỉnh thoảng bạn cần phải tự chiêu đãi mình. Nếu bạn đã có được sức khỏe tốt, cho phép mình dùng thêm một vài món tráng miệng có độ béo kinh hoàng. Hoặc tự chiêu đãi mình một ít chocolate đen hoặc những quả mọng như mâm xôi hay việt quất. Chúng thật ngon!

7 cách đơn giản để nói "không"

Bạn có gặp khó khăn khi nói "không"? Bạn luôn cố tỏ ra tử tế với người khác trong khi điều đó không có lợi cho bạn?

Chà, không phải chỉ có mình bạn thế thôi đâu. Rất nhiều người không giỏi trong việc nói "không" vì không muốn làm tổn thương cảm xúc của người khác. Ví dụ, bất cứ khi nào nhận được yêu cầu giúp đỡ, bạn đều sẽ giúp người đó ngay cả khi bạn có việc quan trọng hơn phải làm. Thỉnh thoảng những yêu cầu đó mất đến 2-3 tiếng đồng hồ để thực hiện hoặc thậm chí mất nhiều thời gian hơn. Cuối ngày, bạn sẽ cố thức để kịp công việc của mình.

Sau một thời gian, bạn nhận ra rằng tất cả những lần không nói "không" (khi đáng lẽ nên làm thế) không giúp ích được gì cho bạn cả. Bạn mất rất nhiều thời gian và năng lượng cho người khác, gần như không còn nhiều thời gian dành cho bản thân mình. Điều đó thật sự làm bạn nản lòng. Dần

dần bạn nhận ra nếu muốn có thời gian cho riêng mình, cần phải học cách để nói "không".

Tại sao chúng ta thấy khó nói "không"?

Để học từ chối, trước tiên phải hiểu lý do nào ngăn cản chúng ta. Bên dưới là những lý do thông thường tại sao mọi người lại thấy khó nói "không".

1. Bạn muốn được giúp đỡ người khác. Bạn là người có tấm lòng nhân hậu. Bạn không muốn quay lưng với người khác và bạn muốn giúp bất cứ lúc nào có thể, ngay cả khi nó chiếm thời gian của bạn.

2. Không muốn trở nên thô lỗ. Bạn đã được dạy dỗ dưới quan điểm rằng từ chối, đặc biệt với những người lớn tuổi hơn là thô lỗ. Suy nghĩ này rất phổ biến trong văn hóa châu Á, nơi thể diện rất quan trọng. Thể diện nghĩa là không làm người khác cảm thấy tồi tệ (kiểu như mất mặt).

3. Muốn được chấp nhận. Bạn không muốn bị cô lập khỏi nhóm bởi vì bạn không đồng ý. Do vậy bạn chấp nhận yêu cầu của người khác.

4. Sợ mâu thuẫn. Bạn lo ngại người khác có thể trở nên giận dữ nếu bạn từ chối họ. Điều này có thể dẫn đến một cuộc đối đầu khó chịu. Ngay cả khi không có đối đầu, chúng có thể trở thành những bất đồng quan điểm dẫn đến hậu quả tiêu cực trong tương lai.

5. Sợ đánh mất cơ hội. Có lẽ bạn lo lắng không dám từ chối vì nó đồng nghĩa với đóng lại những cánh cửa trong tương lai. Ví dụ, một nữ nhân viên được yêu cầu chuyển sang bộ phận khác ở công ty. Cô ta thích nhóm làm việc của mình,

cô không muốn chuyển đi. Tuy nhiên, cô không muốn nói không vì cảm thấy sẽ ảnh hưởng tới cơ hội thăng tiến của mình trong tương lai.

6. Không muốn làm tan vỡ những kết nối. Một vài người xem việc nói "không" như là dấu hiệu của từ chối. Nó có thể dẫn đến sự kết nối bị đổ vỡ và mối quan hệ bị cắt đứt.

Ai cũng có thể thấy mình gặp bất cứ lý do nào trong những lý do trên, ở trường hợp này hoặc trường hợp khác. Tuy nhiên, theo kinh nghiệm đối nhân xử thế trong công việc và trong cuộc sống, những lý do đó đã bị hiểu sai rất nhiều. Nói "không" không có nghĩa là bạn thô lỗ; cũng không phải là bạn không tán thành. Nói "không" không có nghĩa là sẽ có mâu thuẫn hoặc bạn sẽ mất đi cơ hội trong tương lai. Nói "không" hoàn toàn không có nghĩa là bạn phá hủy đi những kết nối. Những lý do này là nhận thức sai lệch trong tâm trí bạn.

Vào cuối ngày, chính cách bạn nói "không", chứ không phải là việc bạn nói không, làm ảnh hưởng đến kết quả. Suy cho cùng, bạn có các ưu tiên và nhu cầu của chính bạn, cũng giống như mọi người có nhu cầu của chính họ. Nói không là sự thể hiện tôn trọng và trân trọng thời gian và không gian của bạn. Nói "không" là đặc quyền của bạn.

7 cách đơn giản để nói "không"

Thay vì hoàn toàn tránh né việc nói không, hãy học để nói "không" đúng cách. Khi bạn bắt đầu nói "không" với người khác, bạn sẽ nhận ra việc đó thật sự không tệ như bạn đã nghĩ. Người khác rất thông cảm và không thể hiện bất cứ

sự phản ứng nào cả. Thật ra, nỗi sợ hãi nói "không" chỉ ở trong tâm trí chúng ta thôi.

Nếu bạn không chắc chắn làm thế nào để được như vậy, đây là 7 cách đơn giản để nói không. Sử dụng phương pháp phù hợp nhất với nhu cầu của bạn trong mỗi tình huống.

1. "Tôi không thể nhận việc này vì hiện giờ tôi có các ưu tiên khác"

Nếu bạn quá bận rộn, không thể thực hiện được các yêu cầu/đề nghị, có thể áp dụng cách này. Vậy sẽ cho người khác biết lịch của bạn hiện thời đã kín, vì thế họ phải hoãn yêu cầu này cũng như các yêu cầu khác trong tương lai. Để việc nói "không" trở nên dễ dàng hơn, bạn cũng có thể chia sẻ những gì bạn đang làm để người đó hiểu rõ.

2. "Giờ không phải thời điểm thuận tiện khi tôi đang dở việc. Chúng ta có thể tiếp tục vào thời gian X được không?"

Cách phổ biến để từ chối yêu cầu giúp đỡ đột xuất khi bạn đang làm dở việc gì đó. Đôi khi bạn nhận được các cuộc gọi điện thoại từ bạn bè hoặc đồng nghiệp khi đang trong một cuộc họp hoặc đang làm việc quan trọng. Phương pháp này là một cách tuyệt vời để (tạm thời) trì hoãn yêu cầu. Đầu tiên, bạn để cho người khác biết đó không phải là thời gian thuận tiện vì bạn đang bận làm việc gì đó. Thứ hai, bạn cho họ biết bạn muốn giúp đỡ bằng cách đề nghị một thời gian khác (lúc nào bạn thuận tiện). Làm cách này, người khác không cảm thấy bị gạt phắt đi.

3. "Tôi muốn làm việc này lắm, nhưng..."

"Chiêu" này là một cách nói "không" nhẹ nhàng. Nó cho người khác biết bạn thích ý tưởng của họ (dĩ nhiên, chỉ

nên nói thế nếu bạn thật sự thích) và không có gì bất ổn trong ý tưởng đó.

4. "Tôi sẽ suy nghĩ về việc đó và sẽ trả lời bạn sau"

Cách này có vẻ giống "có thể" hơn là nói "không" thẳng thừng. Nếu bạn quan tâm nhưng bạn vẫn chưa muốn nói "có", hãy sử dụng cách này. Nếu bạn nhận được một ý tưởng tuyệt vời phù hợp với nhu cầu của bạn, nhưng bạn muốn trì hoãn chưa cam kết vì muốn có chút thời gian suy nghĩ trước đã, hãy sử dụng cách này. Nếu người khác chân thành với đề nghị đó, họ sẽ vui vẻ chờ đợi trong một thời gian ngắn. Định rõ một ngày/khoảng thời gian (chẳng hạn 1-2 tuần) cho câu trả lời.

Nếu bạn không quan tâm đến lời đề nghị của người khác, đừng để họ hy vọng. Sử dụng phương pháp 5, 6 hoặc 7 đều dứt khoát.

5. "Điều này không phù hợp với nhu cầu của tôi nhưng tôi chắc chắn sẽ lưu ý tới nó"

Nếu ai đó đang đề nghị một thỏa thuận/cơ hội không phải điều bạn đang tìm kiếm, hãy nói thẳng cho họ biết nó không phù hợp với nhu cầu của bạn. Bằng không, cuộc thảo luận có thể kéo dài không cần thiết. Nói như vậy giúp người khác biết đề nghị của họ không có vấn đề gì cả, mà do bạn đang tìm kiếm thứ khác. Đồng thời, bằng cách nói bạn sẽ lưu ý đến đề nghị của họ ám chỉ bạn để mở cơ hội trong tương lai.

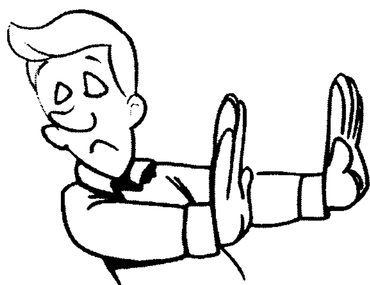
6. "Tôi không phải là người tốt nhất có thể giúp được việc này. Tại sao bạn không thử tìm đến X?"

Nếu bạn đang được yêu cầu giúp đỡ việc gì đó mà bạn

không thể đóng góp nhiều hoặc không có nguồn lực để giúp, hãy cho họ biết rằng họ đang tìm không đúng người. Nếu có thể, chỉ cho họ người khác có thể thực hiện việc này – cho dù đó là người bạn biết, ai đó bạn nghe tiếng giỏi trong lĩnh vực ấy, hoặc thậm chí là một cơ quan nào đó. Giới thiệu một người thay thế để người cần giúp đỡ không rơi vào bế tắc. Cách bạn giới thiệu người khác giúp họ đi đến đúng nơi họ cần.

7. "Không, tôi không thể!"

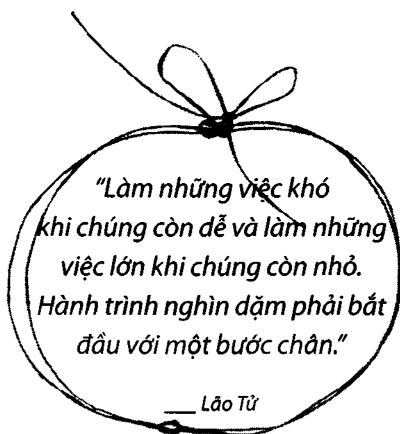
Cách đơn giản và trực tiếp nhất để nói "không". Chúng ta dựng lên quá nhiều rào chắn trong tâm trí để nói "không". Như đã nói trên, có rất nhiều rào chắn do ta tự tạo ra và chúng không đúng chút nào cả. Đừng nghĩ quá nhiều về việc nói "không" và chỉ việc nói thẳng ra. Bạn sẽ ngạc nhiên khi người tiếp nhận không cảm thấy tồi tệ bằng một nửa những gì bạn đã tưởng tượng.



Học cách để nói "không" với các yêu cầu không phù hợp nhu cầu của bạn, và một khi làm thế, bạn sẽ phát hiện điều đó thật sự dễ dàng như thế nào. Bạn có nhiều thời gian hơn dành cho chính mình, cho công việc và những thứ quan trọng nhất đối với bạn.

13 việc nhỏ

để đơn giản hóa ngày làm việc



Không phải ai cũng có thể tiến hành những bước quyết liệt hướng tới đơn giản hóa, nhưng nếu bạn có chút tự chủ trong công việc, một vài việc nhỏ bạn thực hiện sẽ đơn giản hóa mọi thứ rất nhiều.

Nếu bạn không có được sự kiểm soát, hoặc nếu bạn phát hiện ra mình đang nghĩ: "Tôi không thể làm được những việc này", thì vấn đề là tại sao lại không? Mọi thứ có thể không thay đổi lập tức hôm nay nhưng qua thời gian dài thì sao?

Bạn không cần làm tất cả những điều gợi ý bên dưới – hãy chọn một việc, và làm thử. Sau đó thử việc khác và xem kết quả thế nào. Trải nghiệm để tìm ra điều gì hiệu quả với bạn.

Và tận hưởng cuộc đời làm việc đơn giản.

1. Bắt đầu sớm. Bắt đầu làm việc sớm là một trong những mẹo hay. Buổi sáng rất yên tĩnh (trước khi điện thoại, các cuộc trò chuyện, và các cuộc họp làm phiền bạn). Bạn có thể làm xong rất nhiều việc trong sự yên tĩnh của sớm mai. Lúc người khác mới bắt đầu ngày làm việc, bạn đã hoàn thành xong hai hoặc ba nhiệm vụ lớn.

2. Giới hạn thời gian. Nghe thật mỉa mai, bởi vì rất nhiều người làm việc trong nhiều giờ và nghĩ họ đã làm được rất nhiều việc, làm việc năng suất hơn. Nhưng thật ra họ đang ném nhiều thời gian vào các rắc rối. Thay vì vậy, cắt bớt thời gian làm việc của bạn và đặt ra giới hạn – 6 hoặc 7 tiếng một ngày – hoàn thành những công việc cần thiết nhất của bạn trong giới hạn thời gian đó. Nếu bạn biết bạn chỉ được làm việc 6 giờ/ngày, chắc chắn bạn phải hoàn thành những nhiệm vụ quan trọng trước và ít lãng phí thời gian hơn. Giới hạn buộc bạn trở nên hiệu quả hơn.

3. Tạo ra một danh sách ngắn. Tạo ra một danh sách dài tất cả những việc bạn cần phải làm sau đó lọc ra một danh sách ngắn 1-3 việc bạn thật sự muốn hoàn thành. Với lựa chọn như thế, nếu chỉ làm xong những nhiệm vụ đó, bạn cũng sẽ cảm thấy rất tự hào về những gì bạn đã làm được trong ngày hôm nay. Bắt đầu với các nhiệm vụ quan trọng nhất, trước khi kiểm tra email hoặc lên mạng.

4. Xử lý hàng loạt các phiền nhiễu. Những thứ gì thường khiến bạn phân tâm? Phải chăng là email, blog, Twitter hoặc mạng xã hội khác? Đặt thời gian cho những thứ đó, vào buổi chiều là thích hợp hơn cả: từ 3-4 giờ chiều. Đừng làm những việc gây xao lãng cho bạn trước thời gian này. Bằng cách nhóm chúng vào một khoảng thời gian, bạn sẽ làm các việc khác trước, nhưng vẫn có thời gian cho các hoạt động giải trí. Một giải pháp khác là lướt qua chúng trong vòng 10 phút cuối mỗi giờ – nhưng tuân theo giới hạn 10 phút đó.

5. Viết email ngắn hơn. Nếu email lấy mất rất nhiều thời gian trong ngày của bạn, cách thay đổi đơn giản là chỉ viết trong vòng 3-4 câu/email. Điều đó sẽ tạo ra một khác biệt lớn. Đầu tiên, bạn tiết kiệm được rất nhiều thời gian dùng để viết hoặc trả lời email. Thứ hai, trả lời email của bạn cũng ngắn đi, đồng nghĩa bạn sẽ mất ít thời gian hơn để đọc email.

6. Giới hạn các cuộc họp. Càng ít càng tốt. Một số giám đốc điều hành cao cấp của Google chỉ tổ chức các cuộc họp trong vòng 5 phút – bất cứ ai tham gia các cuộc họp đó phải chuẩn bị tốt hơn và nói ngắn gọn. Nếu bạn có thể tránh khỏi các cuộc họp và chỉ cần xem biên bản, hoặc tìm ra một cách thay thế để truyền đạt, sẽ tiết kiệm cho bạn nhiều giờ một tuần.

7. Tự động hóa. Càng ít các nhiệm vụ lặp lại và đều đều, bạn càng có nhiều thời gian rảnh rỗi để làm các công việc sáng tạo và quan trọng. Vì vậy hãy tự động hóa bất cứ khi nào có thể: giải quyết mọi thứ lặp lại bằng các thiết bị điện tử, hoặc người khác có thể lấy thông tin từ trang web của

bạn thay vì gửi email / gọi cho bạn, hoặc sử dụng một dịch vụ tự động thanh toán các hóa đơn, gửi hàng hóa đến cho bạn, v.v...

8. Giới hạn công việc giấy tờ. Nếu các công ty hoặc tổ chức có thể số hóa công việc giấy tờ, nó sẽ tiết kiệm rất nhiều giấy, bản photo, các tập tin và đạt được hiệu quả gấp đôi. Bất cứ khi nào có thể, hãy loại bỏ các công việc trên giấy tờ thay vào đó kỹ thuật số chúng. Đó có thể trở thành một bước thay đổi dài hạn.

9. Dọn dẹp bàn làm việc. Bạn có thể hoàn thành việc này chỉ trong một vài phút. Dọn dẹp bàn làm việc. Chỉ để lại một vài thứ thật cần thiết. Những thứ khác phải được sắp xếp, đưa đến cho những người thích hợp, cho vào một nơi có thể cất lâu dài trong ngăn kéo, hoặc bỏ đi. Đưa ra những quyết định nhanh chóng, sau đó trở lại với công việc.

10. Đi ra ngoài. Nếu có thể đi ra khỏi văn phòng, sao bạn không thử tìm một nơi bình yên, nơi bạn có thể tập trung vào công việc quan trọng? Tìm một nơi bạn có thể làm việc, ngắt kết nối Internet và làm việc, sau đó mở Internet để bạn có thể vào email hoặc tải kết quả lên những trang thích hợp. Làm việc ở nhà là một lựa chọn tốt. Bạn càng có nhiều thời gian làm việc ở nhà (có thể một lần một tuần, hoặc một giờ mỗi ngày, nửa giờ mỗi ngày), càng tốt.

11. Nghỉ ngơi hít thở. Mỗi 15-20 phút, hãy rời khỏi bàn làm việc, dành một lúc để hít thở. Có thể đi bộ quanh văn phòng, chào mọi người, hoặc tốt hơn nữa, đi ra bên ngoài để có được ít không khí trong lành. Đi bộ loanh quanh, làm cho máu của bạn lưu thông, mát-xa cổ và vai nếu bạn thấy căng thẳng. Làm vài động tác chống đẩy nếu bạn

muốn trở nên mạnh khỏe. Khi bạn trở lại với công việc, hãy tự nhắc nhở mình việc nào bạn muốn hoàn thành, và xua đi tất cả những thứ gây xao lãng.

12. Thực hành "nghi thức" tập trung. Mỗi một hoặc hai giờ, thực hiện một "nghi thức" tìm lại sự tập trung. Việc này có thể mất một hoặc hai phút. Bạn có thể bắt đầu bằng cách tắt các trình duyệt và các ứng dụng đang mở, đi bộ một vài phút để thanh tĩnh đầu óc và giúp máu huyết lưu thông. Sau đó quay trở lại danh sách những nhiệm vụ quan trọng nhất, tìm ra những việc bạn phải hoàn thành tiếp theo. Trước khi bạn kiểm tra email lần nữa và lên mạng trở lại, làm những nhiệm vụ quan trọng trong thời gian lâu nhất có thể. Lặp lại "nghi thức" tìm sự tập trung này suốt cả ngày, để đưa bản thân bạn trở về thực tại. Hít thở sâu vài lần cũng rất tốt để đưa bạn tập trung.

13. Sắp xếp quỹ thời gian lớn dành cho sáng tạo. Không phải ai cũng có thể làm điều này, nhưng khi có thể, sắp xếp quỹ thời gian khoảng 3-4 giờ trong lịch làm việc của bạn để dành cho việc sáng tạo hoặc làm việc quan trọng khác. Không dùng thời gian này cho các việc khác, và đừng để cho các cuộc hẹn hoặc các việc khác chen vào suốt thời gian này. Dứt khoát loại bỏ các thứ gây phiền nhiễu và làm công việc bạn thích, nghỉ để hít thở nếu cần thiết. Hãy thỏa sức say mê trong sự sáng tạo của bạn.

21 cách giữ nhà cửa đơn giản khi có con

Bất cứ bậc phụ huynh nào cũng biết trẻ con luôn tạo ra hàng đống lộn xộn như thể chẳng liên quan gì tới chúng. Chừng đó đủ để làm những người muốn sống đơn giản gọn gàng phát điên. Tuy nhiên, với một chút kiên trì, một chút suy ngẫm từ nghệ thuật thiền, khả năng có được một căn nhà gọn gàng, đơn giản cũng nhiều như đạt được cảm giác bình yên trong tâm trí vậy.

Trước tiên hãy nhận thức rõ điều này: có con cuộc sống sẽ trở nên rất phức tạp, ít nhất từ một vài góc độ. Bạn sẽ không bao giờ có một cuộc sống tối giản hoàn toàn khi đã có con. Bạn phải học cách để chấp nhận điều đó. Dù bạn thích một cuộc sống không ô tô, điện thoại, không cần một căn nhà lớn; nhưng vì có con cái, bạn không thể thiếu những thứ đó.

Tuy nhiên, hãy tìm ra cách để đơn giản ngôi nhà của mình, bao gồm phòng của bọn trẻ. Chắc chắn, căn nhà vẫn trở nên bừa bộn – đặc biệt là phòng của chúng. Nhưng nhà cửa sẽ không quá tệ hại và ở một mức độ có thể quản lý được.

Dưới đây là một số lời khuyên giúp đơn giản ngôi nhà của bạn với bọn trẻ:

1. Xác định đồ vật nào quan trọng. Bước đầu tiên để đơn giản là xác định đồ chơi nào hoặc đồ vật nào của bọn trẻ thật sự quan trọng với chúng. Đồ vật nào chúng thích chơi cùng? Chúng yêu thích đồ vật nào? Sau đó loại bỏ càng nhiều càng tốt các thứ còn lại, chỉ giữ những thứ bọn trẻ sử dụng và yêu thích.

2. Thanh lọc trên diện rộng. Lúc mới bắt đầu, nếu ngôi nhà có quá nhiều đồ đạc bừa bộn của bọn trẻ, bạn sẽ muốn tiến hành một cuộc thanh lọc trên diện rộng. Phương pháp là dành một ngày trong phòng của chúng. Dọn dẹp lần lượt từng khu vực: một ngăn kéo, một ngăn tủ quần áo, một cái kệ. Đưa mọi thứ ra khỏi chỗ đó, xếp chúng thành một chồng. Từ chồng đó, chọn ra những đồ vật thật sự quan trọng (hãy xem lời khuyên 1). Loại bỏ phần còn lại. Tặng các tổ chức từ thiện nếu chúng vẫn còn tốt. Đóng thùng tất cả những thứ dành tặng, chất chúng lên xe để trao tặng vào chuyến đi tiếp theo. Sau đó xếp những thứ quan trọng vào lại và xử lý khu vực kế. Nếu làm nhanh, bạn có thể dọn dẹp một căn phòng trong 1-2 giờ.

3. Chừa lại không gian. Khi bạn xếp những thứ quan trọng vào lại, đừng cố nhét đầy mỗi ngăn kéo, ngăn tủ hoặc kệ

chứa đồ. Chừa một ít khoảng trống quanh các đồ vật. Mọi thứ sẽ trở nên đẹp mắt hơn, và căn phòng sẽ có một vài khoảng trống để bỏ thêm vào một vài thứ sau này nếu cần thiết.

4. Nơi để đồ. Nơi chứa đống đồ lộn xộn của bọn trẻ rất quan trọng. Hãy chỉ cho phép để các đồ vật của bọn trẻ ở trong phòng chúng. Phòng khách, phòng ngủ và phòng ăn là nơi chỉ dành cho đồ đạc của cả gia đình. Dù bạn có một bé đang chập chững đi, và đồ đạc của bé rải khắp ngôi nhà, hãy cố gắng để chứa được hết đồ đạc của bọn trẻ chỉ trong những khu vực nhất định. Cách này làm cho khu vực sống của gia đình bạn đơn giản và tối thiểu.

5. Những cái thùng. Nhìn chung, đây là loại dụng cụ tốt nhất để chứa đồ đạc của bọn trẻ. Những cái thùng hoặc giỏ. Quan trọng là làm cho chúng trở nên dễ dàng để bọn trẻ (hoặc bạn) quẳng đồ đạc của chúng vào, dọn dẹp một cách đơn giản. Dán nhãn trên mỗi thùng, nếu có thể, với các loại đồ đạc chứa trong đó (các khối xếp hình, các con vật, bộ Lego, các nhạc cụ bị hỏng). Nếu con bạn chưa biết đọc, hãy sử dụng các nhãn có hình vẽ.

6. Những cái kệ. Cho mỗi đứa trẻ có một cái kệ nhỏ bằng nhựa ba ngăn. Chúng không chiếm quá nhiều diện tích trong phòng và giúp trẻ có một nơi để đặt những thứ linh tinh lặt vặt của chúng. Đây cũng là cách khôn ngoan để bọn trẻ không vứt đồ khắp nơi.

7. Mỗi thứ đều cần "một ngôi nhà". Hãy dạy con cái rằng mọi đồ vật của chúng đều có một "ngôi nhà". Điều này có nghĩa là nếu chúng định ném đi một đồ chơi, chúng phải biết "ngôi nhà" của đồ chơi đó ở đâu, và đặt nó vào. Nếu

chúng không biết "ngôi nhà" của đồ chơi ở đâu, chúng cần tìm một nơi cho nó, đặt nó ở đó từ đấy. Thực ra, đây cũng là một khái niệm hữu ích dành cho người lớn để giữ cho mọi thứ được ngăn nắp.

8. Sắp xếp đồ vật giống nhau với nhau. Cố gắng giữ những thứ tương tự ở một chỗ. Vì vậy, bạn cần một thùng dành cho thú nhồi bông, một thùng khác dành cho đồ chơi thể thao. Cách này giúp dễ nhớ hơn. Làm điều tương tự với quần áo: đồ lót và tất với nhau, áo sơ mi, quần đùi, quần dài...

9. Một nơi cất giấy tờ ở trường của con cái. Tương tự, bạn phải có một nơi để cất giữ tất cả giấy tờ ở trường dồn lại. Dành một hộp để chứa tất cả những giấy tờ của cả nhà, nhưng hãy dành một ngăn kéo để giấy tờ ở trường học của con cái, để không bao giờ phải nháo nhào tìm kiếm chúng. Thêm nữa, khi nhận được thời khóa biểu ở trường hoặc tờ thông báo về một vài sự kiện, bạn nên nhập nó vào Google Calendar, để không quên khi sự kiện xảy ra.

10. Dạy con dọn dẹp. Thay vì chúng căng thẳng trước đống bừa bộn, hãy yêu cầu chúng dọn dẹp. Chắc chắn là mọi thứ sẽ sớm bừa bộn lại. Nhưng ít nhất bọn trẻ đã làm công việc dọn dẹp, chứ không phải bạn luôn nai lưng ra làm.

11. Cho phép chúng bày bừa. Trẻ con không hoàn hảo. Chắc chắn chúng sẽ tạo ra một đống bừa bộn. Bạn phải cho phép chúng làm điều đó. Sau đó, khi chúng đã chơi xong, yêu cầu chúng dọn dẹp. Không gây hại gì, không có lỗi.

12. Thanh lọc quà Giáng sinh, sinh nhật. Trong hai dịp này, các đồ vật mới dồn dập đến với cuộc sống của bọn

trẻ. Nếu bạn chỉ thêm đồ mới vào với các đồ cũ, bạn sẽ có một đống bừa bộn lớn. Thay vì vậy, hãy yêu cầu bọn trẻ đặt tất cả quà của chúng vào một nơi. Sau đó, một hoặc hai ngày sau Giáng sinh hoặc sinh nhật chúng, kiểm tra phòng và các thùng đựng của bọn trẻ và hỏi chúng thứ nào chúng muốn bỏ đi để có chỗ cho những đồ vật mới.

13. Dọn dẹp thường xuyên. Mỗi một hoặc hai tháng, bạn sẽ cần dọn dẹp đồ đạc của bọn trẻ. Hãy xem lời khuyên 1. Hoặc ít nhất dọn dẹp hàng quý. Bạn có thể đặt một ghi nhớ trong lịch của mình, hoặc chỉ nhìn vào phòng bọn trẻ mỗi ngày. Nếu chúng trông quá bừa bộn, lên kế hoạch để thỉnh thoảng thanh lọc đi một ít.

14. Càng ít càng nhiều. Dạy bọn trẻ rằng chúng không cần có hàng đống đồ đạc thì mới vui. Dù sao đi nữa chúng cũng không thể chơi với tất cả mọi thứ – không đủ thời gian trong ngày. Với ít đồ đạc hơn, bọn trẻ dễ dàng tìm thấy mọi thứ, chúng có thể nhìn thấy thứ gì ở đâu để lấy ra chơi, và chúng có thể sở hữu đồ vật có chất lượng tốt hơn (hãy xem lời khuyên tiếp theo).

15. Hướng tới chất lượng. Thay vì để cho trẻ có một đống lớn các thứ linh tinh, hãy cho chúng các thứ đồ chơi tốt hoặc dùng được lâu. Chẳng hạn như đồ gỗ tốt hơn đồ nhựa. Các đồ chơi truyền thống thường là tốt nhất. Chi tiêu tiền bạc của bạn vào một hai món đồ chơi lớn tốt hơn là một đống những thứ rẻ tiền sẽ bị vỡ ra và bỏ xó thành những đống rác rất nhanh.

16. Học cách chấp nhận. Đã có con thì bạn sẽ không bao giờ có một cuộc sống tối thiểu được đâu. Bạn phải chấp nhận điều đó. Có thể bạn cảm thấy rất phiền phức, nhưng

bạn có thể học được một điều rằng làm cha làm mẹ không có gì vui hơn là trở thành những người thích thú với đồ đạc của con trẻ.

17. Mua ít đi. Giảm quyết liệt số lượng các đồ vật bạn mua cho bọn trẻ. Rất khó để ngăn cản bọn trẻ khi chúng thật sự muốn cái gì đó ở cửa hàng, nhưng bạn không nên nhượng bộ. Đừng cự tuyệt chúng hoàn toàn, nhưng cũng đừng làm hư chúng bằng các đồ vật. Chẳng hạn, vào Giáng sinh, bạn chỉ mua cho chúng một vài thứ tuyệt vời hơn là một đống các thứ linh tinh.

18. Dọn dẹp sau khi xong việc. Bạn hãy học cách dọn dẹp đống bừa bộn sau khi xong việc (hoặc yêu cầu bọn trẻ dọn dẹp đống bừa bộn của chúng), vì thế căn nhà không bao giờ là một đống đổ nát.

19. Dọn dẹp trước khi đi ngủ. Hãy dọn dẹp nhanh ngay trước khi đi ngủ, soát lại bất cứ thứ nhỏ nhặt nhất nào mà bạn quên bỏ đi. Làm vậy sẽ khiến cho buổi sáng của bạn dễ chịu hơn nhiều.

20. Ba mươi phút dọn dẹp. Vào thứ bảy, hãy thực hiện "30 phút dọn dẹp". Điều này có nghĩa là mỗi đứa con (có thể là trên 5 tuổi) được phân một việc nhà, và cả gia đình (bao gồm cả bố lẫn mẹ) bắt tay vào dọn dẹp nhà cửa. Đặt đồng hồ, xem liệu là bạn có thể dọn dẹp xong trong 30 phút không. Dễ dàng hơn nhiều khi cả gia đình đều bắt tay vào việc dọn dẹp để làm xong một cách nhanh chóng. Việc này mang lại cho bọn trẻ một ngôi nhà sạch sẽ và thời gian còn lại trong ngày để vui chơi.

21. Thời gian chuẩn bị. Không có quá nhiều thứ phải dọn dẹp khi đơn giản hóa cuộc sống của bạn với những đứa con.

Bạn sẽ có được thời gian mỗi tối và mỗi sáng để chuẩn bị bữa trưa, quần áo, hoặc bất cứ gì cần thiết cho hoạt động cả ngày hôm đó. Điều này có nghĩa là bạn chuẩn bị dụng cụ đá bóng, đồ uống và thức ăn nhẹ sẵn sàng vào ngày con bạn đi đá bóng, hoặc bất cứ đồ dùng cần thiết nào cho các hoạt động trong ngày. Bạn sẽ không phải vội vàng khi đi, và bạn không bị quên thứ gì đó.

7 cách đơn giản để đối phó với người tiêu cực



Trước giờ bạn có khi nào phải đối phó với người tiêu cực chưa? Nếu đã từng, bạn sẽ biết trải nghiệm đó khá tồi tệ.

Giả dụ, bạn có một đồng nghiệp cũ rất hay suy nghĩ tiêu cực. Trong cuộc trò chuyện, cô than phiền không ngớt về đồng nghiệp, về công việc và cuộc đời cô. Nói chung, cô luôn chỉ trích cay độc người khác, thường nghi ngờ ý định của họ. Nói chuyện với cô ấy không phải là trải nghiệm vui vẻ gì.

Mỗi lần gặp lại cô đồng nghiệp cũ này, bạn đều cảm thấy kiệt quệ. Thậm chí dù bạn và cô ấy chỉ nói chuyện trong

20-30 phút, thì sau cuộc trò chuyện ấy bạn không có tâm trạng hoặc năng lượng để làm bất cứ thứ gì khác. Cảm giác như thể ai đó hút mất sức sống ra khỏi người bạn, và phải đến 2-3 giờ sau cảm giác đó mới biến đi. Bởi vì cô quá bi quan, năng lượng tiêu cực của cô thường đọng lại sau cuộc trò chuyện, để lại trong bạn một dư vị tệ hại. Nhiều lần như vậy, bạn bị cô ấy làm cho chán nản. Thế nên bạn sẽ tránh nói chuyện với cô nếu có thể.

Nhưng đó không phải là cách. Bạn cần lên kế hoạch hành động để đối phó với những người tiêu cực. Dù sao đi nữa, cô ấy cũng không phải là người tiêu cực duy nhất mà bạn sẽ gặp trong cuộc đời mình. Có lẽ có hàng ngàn người tiêu cực như vậy ngoài kia mà một ngày nào đó bạn sẽ gặp. Nếu học cách đối phó với cô đồng nghiệp cũ này hiệu quả, bạn sẽ có thể xử lý những người tiêu cực khác lần tới.

Dưới đây là 7 mẹo hay về việc làm thế nào bạn có thể đối phó với người tiêu cực:

Mẹo 1: Đừng giây vào người tiêu cực

Người tiêu cực có xu hướng nhai đi nhai lại những điều tồi tệ và tảng lờ những điều tích cực. Họ cũng có xu hướng thổi phồng những khó khăn đang gặp phải, làm cho tình trạng của họ dường như tệ hơn rất nhiều so với thực tế.

Lần đầu tiên bạn nói chuyện với một người tiêu cực, bạn đến với thái độ lắng nghe và sẵn sàng giúp đỡ nếu cần thiết; mang lại sự hỗ trợ – để họ biết họ không đơn độc. Tuy nhiên, hãy đảm bảo là bạn vạch ra một giới hạn đâu đó. Nếu người này tiếp tục nhai đi nhai lại cùng một vấn

đề sau lần trò chuyện đầu tiên, thì đó là một dấu hiệu cho thấy bạn cần thoát ra khỏi chủ đề đó.

Để bắt đầu, thử chuyển chủ đề. Nếu họ tiếp tục một vòng xoáy bi quan, hãy để họ tiếp tục, nhưng đừng bị cuốn vào sự tiêu cực. Đưa ra một câu trả lời đơn giản, chẳng hạn như "Tôi hiểu" hoặc "Vâng". Bất cứ lúc nào nếu họ trở nên lạc quan hơn, đáp lại dứt khoát và nhiệt tình hơn. Khi bạn biểu hiện điều đó thường xuyên, họ sẽ sớm nhận ra chuyện gì, và sẽ bắt đầu trở nên lạc quan hơn trong giao tiếp của mình.

Mẹo 2: Tụ tập theo nhóm

Nói chuyện với một người tiêu cực cực kỳ mệt mỏi. Khi nói chuyện với một người bi quan, bạn có thể mệt mỏi tinh thần trong vài giờ, thậm chí dù bạn chỉ nói chuyện 20-30 phút. Đó là vì bạn là người cuối cùng nhận lấy tất cả mọi tiêu cực của họ.

Để giải quyết vấn đề này, hãy tìm thêm ai đó khác ở quanh lúc trò chuyện với người tiêu cực. Trên thực tế, càng nhiều người, càng tốt. Bằng cách này, năng lượng tiêu cực được chia ra cho bạn và các thành viên khác, và bạn không phải chịu đựng toàn bộ gánh nặng do năng lượng tiêu cực gây ra.

Điểm cộng của việc có thêm người khác ở đấy là người đó đưa ra một quan điểm khác với người tiêu cực kia, mang đến khía cạnh tích cực hơn cho họ.

Mẹo 3: Đưa ra những bình luận khách quan

Thỉnh thoảng người tiêu cực trở nên rất khó tính. Họ có xu hướng đưa ra các bình luận gây tổn thương, đặc biệt nếu chúng nhắm trực tiếp vào bạn. Ví dụ, bạn có một người bạn thiếu tế nhị. Cô ấy hay đưa ra những bình luận bất đồng mang tính tùy tiện, chỉ trích. Thoạt đầu, bạn buồn bực bởi những lời cô ta nói, tự hỏi tại sao cô phải chỉ trích nhiều như vậy. Bạn cũng tự hỏi liệu mình có làm gì sai không – có lẽ bạn chưa đủ tốt chăng. Nhưng nếu bạn quan sát cuộc nói chuyện giữa cô và những người bạn chung khác, bạn sẽ nhận ra rằng cô cũng làm điều đó với họ. Những lời bình luận của cô không mang tính chỉ trích cá nhân – nó chỉ là cách cô ấy nói chuyện.

Thật ra, người tiêu cực thường không cố ý làm tổn thương người khác – họ chỉ bị đắm chìm trong sự tiêu cực của chính mình. Hãy bắt đầu bằng cách học đối phó với những lời chê bai. Đưa ra những bình luận khách quan – hơn là tiếp thu những lời nói mang tính cá nhân của người tiêu cực đó, coi như họ chỉ đưa ra một quan điểm. Lọc ra những ẩn ý bên trong và xem liệu là bạn có thể học được điều gì từ những lời họ nói.

Mẹo 4: Đưa ra những chủ đề nhẹ nhàng hơn

Người tiêu cực thường được kích hoạt bởi một số chủ đề nhất định. Ví dụ, một đồng nghiệp của bạn biến thành một người đổ lỗi cho bất cứ ai ngoại trừ anh ta mỗi khi nói về công việc. Cho dù bạn có nói gì, anh ta cũng không ngừng phàn nàn về mọi thứ trong công việc của mình, thế là cuộc trò chuyện trở nên mất vui.

Nếu người nào đó cứ cố thủ trong sự tiêu cực của họ, nỗi bất hạnh của họ đã quá ăn sâu khó có thể giải quyết trong một lần trò chuyện. Hãy tạo ra một chủ đề mới để làm dịu không khí. Những chuyện đơn giản như những bộ phim mới, các sự kiện xảy ra hàng ngày, bạn bè chung, các sở thích, thông tin vui, làm cho cuộc trò chuyện nhẹ nhàng hơn. Giữ nhịp độ câu chuyện trong các lĩnh vực ấy để người đó cảm thấy lạc quan hơn.

Mẹo 5: Giới hạn lượng thời gian bạn dành cho họ

Như Jim Rohn* đã nói: "Trung bình có năm người mà bạn hay dành nhiều thời gian bên họ nhất." Câu này có nghĩa là người mà bạn dành nhiều thời gian cho họ có một tác động tới con người mà bạn trở thành sau này.

Đúng vậy. Hãy nghĩ về thời gian bạn trải qua với người tiêu cực – Bạn cảm thấy bi quan hay lạc quan sau đó? Tương tự với người lạc quan – Bạn cảm thấy thế nào sau khi trải qua một ít thời gian với họ?

Trò chuyện với người bi quan, bạn sẽ thường cảm thấy bi quan theo, giống như một dư vị rất tệ. Trò chuyện với người tích cực, bạn sẽ cảm thấy cực kỳ lạc quan và phấn khởi. Rõ ràng, có tác động lây lan diễn ra thậm chí sau khi tương tác! Dành nhiều thời gian với người tiêu cực, suy nghĩ và cảm xúc của bạn từ từ cũng sẽ trở nên tiêu cực. Ban đầu có thể chỉ là tạm thời, nhưng theo thời gian nó sẽ từ từ ăn sâu vào bạn.

---

* Jim Rohn (1930-2009) là doanh nhân, tác giả và diễn giả truyền cảm hứng người Mỹ. (Nxb)

Nếu bạn cảm thấy một số người trong cuộc đời bạn có thái độ sống tiêu cực, vậy hãy nhận thức xem bạn dành bao nhiêu thời gian với họ. Hãy giới hạn khoảng thời gian dành cho họ. Ví dụ, nếu họ muốn tụ tập với bạn nhưng bạn không thích đồng hành, hãy học cách nói không. Nếu đó là một cuộc gặp mặt hoặc trò chuyện điện thoại, đặt ra một giới hạn thời gian bạn muốn nó diễn ra. Giữ chủ đề của cuộc thảo luận, và đừng để nó kéo dài ra ngoài thời gian đó.

Mẹo 6: Xác định những lĩnh vực bạn có thể tạo ra một thay đổi tích cực

Người có thái độ tiêu cực là người bi quan bởi vì họ thiếu tình yêu, sự lạc quan và sự nồng nhiệt. Cách cư xử tiêu cực của họ là một rào cản họ dựng lên để bảo vệ mình trước thế giới.

Một trong những cách tốt nhất bạn có thể giúp một người tiêu cực là đưa sự lạc quan vào trong cuộc sống của họ. Hãy nghĩ về những thứ khiến người đó bực bội lúc này, và nghĩ xem làm thế nào bạn có thể giúp họ theo cách của bạn. Không phải là điều gì quá phức tạp, và bạn hoàn toàn không phải ra mặt giúp đỡ nếu không muốn. Chìa khóa ở đây là chân thành trong mong muốn được giúp đỡ, và chỉ cho họ thấy mặt tích cực của cuộc sống.

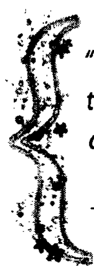
Luôn có điều gì đó bạn có thể làm cho người khác – hãy cứ ngó nghiêng và giúp đỡ khi bạn có thể. Chỉ một hành động nhỏ của bạn có thể tạo ra một thay đổi lớn trong cuộc đời họ.

Mẹo 7: Cho họ ra khỏi cuộc đời bạn

Nếu tất cả các nỗ lực đều thất bại, hãy giảm tiếp xúc với họ hoặc cho họ ra khỏi cuộc đời bạn. Thay vì dành thời gian với những người tiêu cực, hãy tập trung vào những người tích cực. Dành nhiều thời gian cho người tiêu cực, cố gắng giúp họ giải quyết các vấn đề của họ sẽ vắt kiệt rất nhiều năng lượng của bạn và thường là chẳng có kết quả. Hãy nuôi dưỡng sự lạc quan trong bạn bằng cách tụ tập với bạn bè, đối tác có thái độ tích cực. Bạn sẽ thấy hóa ra có rất nhiều lợi ích và hiệu quả.

Hãy nhớ rằng cuộc đời bạn do bạn điều khiển, và nó phụ thuộc vào cách bạn muốn nó diễn ra thế nào. Nếu có những người tiêu cực làm cho bạn cảm thấy bản thân mình thật tồi tệ, giải quyết vấn đề bằng 7 bước ở trên. Với các hành động đúng đắn, bạn có thể tạo ra một sự khác biệt đáng kể trong những gì bạn trốn tránh từ mối quan hệ của bạn.

Phương pháp tiếp cận quy mô nhỏ để đạt được những điều lớn lao



"Bước những bước nhỏ theo đúng hướng tốt hơn thực hiện một bước nhảy vọt lớn chỉ để trượt về phía sau."

— Ngạn ngữ cổ Trung Quốc

Nghĩ lớn. Sống tối đa. Thay đổi thế giới.

Tất cả đều là những mục tiêu đáng giá, chắc bạn đồng ý. Tuyên bố bay bổng này cũng đồng nghĩa là khuyến khích chúng ta đạt được những điều tuyệt vời trong cuộc sống. Tuy nhiên, thay vì là một nguồn cảm hứng, những mục tiêu to lớn như vậy có làm cho bạn cảm thấy choáng ngợp?

Đáng buồn thay, nhiều người trong chúng ta không bao giờ phát triển các thói quen mới bởi vì chúng ta nghĩ một kết quả tốt sẽ mất quá nhiều nỗ lực. Hoặc nếu không, sau

khi bắt đầu cải thiện lối sống của mình, chúng ta lại từ bỏ quá sớm vì không đạt được những gì mình muốn đủ nhanh. Bạn rất dễ nản chí bởi "kích cỡ" của những thách thức phía trước.

Một người hết lần này đến lần khác cố gắng giảm cân và có thân hình cân đối. Cuối cùng, cách hiệu quả nhất để thay đổi là nhìn nhận vấn đề với quy mô nhỏ: thay vì muốn giảm nhanh chóng chục ký trong một tháng, hãy nghĩ đến việc giảm mỗi tháng một vài ký lô thừa.

Có lẽ lúc này bạn đang gặp khó khăn vì đặt ra cho mình những mục tiêu quá khó để với tới, cho dù bạn làm việc chăm chỉ đến đâu. Có lẽ bạn đang tập trung vào kết quả xa xôi cuối cùng và định bỏ cuộc bất cứ lúc nào. Nếu thế, phương pháp "nghĩ nhỏ" này sẽ mang đến lợi ích, giúp thay đổi cuộc đời bạn.

Thử quá nhiều thứ cùng lúc

Để giảm cân, nhiều người thường lên kế hoạch đối phó với một loạt các thói quen cùng một lúc: ăn ít chất béo; chuẩn bị thức ăn tốt hơn; tập thể dục nhiều hơn... Chắc chắn, sau một vài ngày hoặc vài tuần (đôi khi chỉ vài giờ), họ đã muốn ngừng thay đổi và trở về với những hành vi không lành mạnh cũ của mình.

Vấn đề là: quá nhiều mục tiêu và kỳ vọng thành công nhanh chóng thì không khả thi. Tự làm mình quá tải với một loạt các mục tiêu chắc chắn là một công thức cho sự thất bại. Giải pháp tốt nhất là chỉ tập trung vào một thói quen ở một thời điểm và theo đuổi từ từ.

Chia nhỏ các thứ lớn

Trở ngại cho sự thành công là độ lớn của công việc và mất bao lâu để đạt điều đó. Chỉ có chia hành trình tổng thể thành những bước nhỏ hơn và ngừng nhìn xa xôi vào tương lai mới giúp bạn thành công được.

Trước khi bạn có thể đạt được điều gì đó trong đời, bạn cần quyết định chính xác bạn muốn cái gì. Đó có thể là ngừng hút thuốc; cải thiện cân nặng; từ bỏ cờ bạc; có được một công việc mới hoặc bất cứ điều gì.

- **Tránh mơ hồ** khi nói ra ý tưởng và thành tựu của bạn. Càng mô tả chi tiết thành công trông như thế nào ngay từ khi bắt đầu, bạn càng có thể chia nó ra thành từng bước nhỏ.
- **Hãy tự hỏi mình tại sao bạn muốn kết quả này.** Biết được lý do là cực kỳ giá trị bởi vì chúng sẽ giữ cho bạn có động cơ trong suốt hành trình dài phía trước. Viết từng lý do một ra – bạn có thể rút ra vài động lực từ "ngân hàng động cơ" này khi mọi việc trở nên khó khăn.
- **Quyết định một khung thời gian tổng thể.** Cần thiết lập một khung thời gian thực tế để đạt được kết quả cuối cùng. Nếu bạn thiết lập thời hạn không tưởng, cơ hội bạn bỏ cuộc rất lớn. Mặt khác, nếu không có thời hạn kết thúc trong tâm trí, bạn sẽ bị cám dỗ sử dụng các chiến thuật trì hoãn và không bao giờ đạt được mục tiêu.

Một khi bạn đã xác định rõ ràng mục tiêu của mình là gì, tại sao bạn lại muốn điều đó và bao lâu bạn đạt được điều đó, bạn có thể chia nhỏ toàn bộ quá trình. Dưới đây là một vài lời khuyên.

1. Xác định các bước liên quan. Ví dụ, kết quả cuối cùng của bạn là sau năm năm bạn sẽ trở thành một giáo viên, hãy tự hỏi những bước nào cần thiết để đạt được điều đó. Đòi hỏi trình độ chuyên môn và kinh nghiệm cụ thể? Làm thế nào bạn có thể đạt được những kỹ năng này? Bạn có thể làm gì để học tập hoặc đào tạo lại? Hãy nghĩ về tất cả các bước bạn có thể nghĩ ra. Mục đích của bài tập là mổ xẻ những gì vẫn còn là một mục tiêu lớn thành các bước chi tiết, nhỏ hơn. Mỗi bước đại diện cho một bước đệm hướng tới kết quả cuối cùng của bạn.

2. Tạo ra một kế hoạch hành động rất nhỏ. Một khi bạn đã hiểu được những hành động nào cần thiết để đạt được kết quả cuối cùng, bạn có thể tập hợp chúng thành một kế hoạch. Nếu mục tiêu cuối cùng của bạn là giảm 20kg trong vòng 18 tháng thì để thực hiện điều này, bạn phải trở nên chính xác hơn nhiều trong các hành động. Chúng bao gồm giảm ăn vặt, ăn nhiều trái cây, rau củ, chuẩn bị các bữa ăn lành mạnh.

3. Thiết lập mục tiêu nhỏ và công việc hàng ngày/hàng tuần. Khi tạo kế hoạch hành động, hãy đưa ra một loạt các mục tiêu mà bạn tin rằng có thể đạt được trên đường dẫn đến kết quả cuối cùng. Ví dụ, giảm cân lành mạnh từ 0,5-1kg mỗi tuần. Mặc dù mục tiêu lớn là 20kg, bạn có thể gộp luôn cả mục tiêu nhỏ hàng tuần giảm 1kg. Quyết định những gì bạn cần phải hoàn thành trong sáu tháng, ba tháng và một tháng để đạt được kết quả cuối cùng. Sau đó chia nhỏ nó ra thành từng việc hàng tháng và hàng tuần, từ đây bạn có thể thiết lập cho mình những nhiệm vụ đơn giản hàng ngày và hàng tuần có thể dễ dàng đạt được.

4. Tiếp tục thực hiện. Nếu mục tiêu nhỏ cho một tuần không đạt được, đừng thất vọng. Phương pháp tiếp cận quy mô nhỏ rất linh hoạt, nó cho phép bạn thực hiện các thay đổi ngay lập tức. Trên cơ sở hàng tuần, hãy tự hỏi chuyện gì đã xảy ra và liệu bạn có thể đã làm bất cứ điều gì khác biệt? Để phần thiếu hụt cho tuần sau và điều chỉnh nhiệm vụ của bạn hàng ngày/hàng tuần cho phù hợp. Giữ cho bạn hoàn thành các nhiệm vụ quy mô nhỏ và đáp ứng các mục tiêu nhỏ, kết quả cuối cùng sẽ nằm trong tầm tay bạn.

5. Hãy quên đi dài hạn. Tập thói quen tảng lờ ngày kết thúc, cố gắng ngừng chú tâm vào những gì sắp tới trong tương lai. Đừng lo lắng – bạn đã xem xét nhiệm vụ tổng thể và biết nó sẽ mất bao lâu để thực hiện khi bạn thiết lập các mục tiêu nhỏ và nhiệm vụ hàng ngày/hàng tuần. Bây giờ bạn có thể đặt tầm nhìn dài hạn sang một bên, thật sự tập trung để hoàn thành được những mục tiêu, nhiệm vụ nhỏ hơn, ngắn hạn.

6. Điều chỉnh các bước. Trong quá trình thực hiện, bạn có thể phát hiện ra những gì đang cố gắng không hiệu quả như bạn hy vọng. Hoặc, các yếu tố khác – như các cam kết công việc và gia đình – có thể ảnh hưởng đến sự tập trung của bạn. Hãy sẵn sàng để điều chỉnh các mục tiêu và nhiệm vụ, khi cần thiết. Hoàn toàn ổn khi xem xét và sửa đổi chúng để giảm tải. Giữ nhịp độ của mình tốt hơn là lo lắng.

7. Ăn mừng những chiến thắng nhỏ. Thành công này sẽ dẫn đến thành công khác, do đó hãy sử dụng tất cả các chiến thắng để thúc đẩy bạn. Khi vượt qua mỗi cột mốc quan trọng thành công, nó sẽ thúc đẩy động lực của bạn và bạn

sẽ lấy lại một sự tự tin vào khả năng của mình. Tự thưởng cái gì đó làm cho bạn cảm thấy tuyệt vời – một cái quần jean mới, một chuyến đi đến công viên với các con, một ngày tắm nước nóng thư giãn ở nhà. Chiêu đãi mình bất cứ thứ gì có thể củng cố quyết tâm của bạn để đạt tới đích. Nhiều khi các phần thưởng không mất một xu.

8. Kháng lại sự nôn nóng. Bản chất của con người là muốn đạt được mọi thứ nhanh chóng. Đôi khi, bạn có thể bị cám dỗ vội vàng làm mọi việc vượt quá khả năng của mình, thế là phải quay lại điểm xuất phát. Nếu bạn đang muốn bỏ cuộc, hãy tham khảo "ngân hàng động lực" các lý do tại sao bạn muốn kết quả cuối cùng. Hãy xác định và tập trung vào giai đoạn hiện tại của cuộc hành trình, không phải ở những gì xảy ra tiếp theo. Nó phản ánh bạn đã đạt được đến đâu và sẽ là một sự lãng phí nếu từ bỏ.

Cân bằng tham vọng to lớn với khả năng xử lý

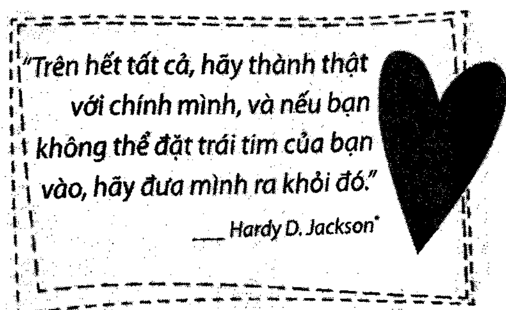
Một số người sẽ nói với bạn rằng cố gắng để thay đổi lối sống trong một quy mô nhỏ hơn là thiếu tham vọng. Họ thích suy nghĩ được ăn cả ngã về không, họ tin rằng đó là một dấu hiệu của sự yếu kém nếu tiếp cận một cách chậm rãi và ổn định. Tốt thôi... Hãy để họ có được cả thế giới, trong khi bạn quản lý các thói quen của bạn theo kỳ hạn riêng của bạn.

Thật vậy, để phát triển, chúng ta phải có sự chuẩn bị để đẩy bản thân tiến xa hơn nữa. Nhưng, đó là một sự cân bằng hài hòa giữa các mục tiêu có thể đạt được và không thể đạt được, vì chúng áp dụng chỉ riêng với một mình

bạn. Không phải ai cũng muốn (hoặc có thể) đối phó với các mục tiêu quá tham vọng, do đó đừng cảm thấy bị áp lực do kỳ vọng của bất cứ ai khác.

Không thể tránh một thực tế là thay đổi lối sống lâu dài đòi hỏi đầu tư thời gian và nỗ lực, cũng như lòng kiên nhẫn. Tuy nhiên, bạn có thể đạt được những điều tuyệt vời dễ dàng hơn khi chia kết quả cuối cùng ra thành nhiều bước nhỏ. Bạn sẽ cảm thấy cực kỳ vui sướng khi cuối cùng đã hoàn tất cuộc hành trình.

Thói quen đơn giản hàng ngày giúp đánh lửa đam mê



Hóa ra niềm đam mê không khó nắm bắt như chúng ta nghĩ. Cũng giống như tập thể dục hàng ngày làm cho cơ thể bạn cân đối và khỏe mạnh hơn, có những thói quen làm dậy lửa nhiệt huyết của bạn. Nếu chúng ta chuyên tâm vào một lối sống như vậy, chúng ta phải hành động phù hợp.

* Hardy Jackson là cư dân ở Biloxi, Mississippi, Mỹ, bị mất người vợ 29 năm chung sống trong trận bão Katrina tháng 8 năm 2005. Câu chuyện tràn đầy cảm xúc của Hardy được đưa tin khắp nước Mỹ và thế giới sau khi truyền hình phát đi cuộc phỏng vấn ngắn dành cho anh do Jennifer Mayerle, một phóng viên truyền hình của WKRG, thực hiện. (Nxb)

1. Tiếp cận nhiều với những người nhiệt huyết. Đây là nền tảng. Bạn rất khó có thể làm công việc bạn yêu thích nếu liên tục ở bên những người ghét công việc của mình và không biết cái gì làm cho họ hứng thú. Những người xung quanh bạn có tất cả mọi thứ để ảnh hưởng tới thành công và niềm tin của bạn. Bạn có thể phấn khởi hơn hoặc suy sụp đi tùy theo tác động từ những người bên cạnh bạn.

Niềm đam mê được lây truyền. Bạn phải có một môi trường để nó lây lan. Bạn cần một nhóm hỗ trợ, những người tin vào những gì bạn tin tưởng. Những người có mơ ước lớn như bạn hoặc lớn hơn. Họ không chỉ cung cấp cho bạn những ý tưởng mà họ còn củng cố niềm tin rằng làm những gì bạn thích là rất tốt. Họ tiếp thêm niềm đam mê và làm những điều không thể tưởng tượng được. Bạn sẽ bắt đầu mong đợi tương tự như vậy đối với bản thân mình.

Tất cả chúng ta đều cần được khuyến khích.

Hãy nhìn xung quanh bạn. Ai là người truyền cảm hứng và thúc đẩy bạn? Họ có đang làm những việc vĩ đại? Họ có yêu thích công việc của mình không? Học cách làm thế nào để tạo ra những kết nối chân thành với những người mới làm những điều thú vị. Tìm người ở nơi bạn sống và trên mạng. Kết bạn với họ. Biến họ thành một phần của cuộc sống của bạn. Phiêu lưu cùng nhau. Sắp xếp một bữa ăn tối hoặc uống nước hàng tuần chỉ để nói chuyện về những gì thú vị. Môi trường là tất cả.

2. Tạo ra không gian. Nếu bạn không dành thời gian cho những ý tưởng, chúng sẽ không bao giờ xuất hiện. Mục tiêu và hứng thú không tách rời nhau. Thiếu không gian sẽ tạo

ra áp lực – và đây là yếu tố giết chết sự sáng tạo. Không có gì đòi hỏi nhiều sáng tạo như đam mê. Bắt đầu từ từ với năm phút mỗi buổi sáng. Hãy lên những lịch trình thật thư giãn. Bắt đầu đi bộ đi làm thay vì đi xe buýt. Đừng đề ra quá nhiều nhiệm vụ. Hãy hòa mình vào thiên nhiên. Hãy để mọi thứ tự nhiên và chờ xem điều gì sẽ xảy ra. Tự cho phép mình được mơ mộng. Hứng thú được tạo ra khi thanh thản.

3. Hãy giúp đỡ người khác theo cách chỉ có bạn mới làm được. Tất cả chúng ta đều có những thế mạnh và tài năng thiên bẩm có thể giúp đỡ những người xung quanh. Những gì bạn làm dễ dàng không có nghĩa là không có thách thức với người khác. Chúng ta thường có xu hướng coi là điều hiển nhiên, không nhận ra đó là năng khiếu của mình, và hiếm khi chia sẻ chúng với người khác. Niềm đam mê xuất phát từ sử dụng tài năng thế mạnh một cách thường xuyên. Hãy tự hỏi, mọi người cảm ơn bạn vì điều gì? Mọi người thường yêu cầu bạn giúp chuyện gì? Hầu hết niềm đam mê của mỗi người đều giúp ích cho người khác theo một cách nào đó. Có lẽ với bạn niềm đam mê là đan, là dạy con học toán, nấu một bữa ăn ngon hoặc hướng dẫn một lớp yoga. Hãy dành thời gian mỗi ngày để chia sẻ tài năng của bạn.

4. Giữ một bản ghi nhớ những thứ truyền cảm hứng và khuyến khích bạn. Hãy để suy nghĩ của bạn thật tự do. Quan trọng nhất, tiếp tục duy trì danh sách các hoạt động tạo cảm hứng cho bạn. Sách, tạp chí, phim ảnh, con người, hàng hóa, âm nhạc, những câu chuyện, công việc, tất cả mọi thứ. Hầu hết mọi người mỗi ngày đều có niềm đam mê nào đó nhưng tiếc là chúng ta thường quá bận rộn nghĩ

về 97 việc trong danh sách cần làm của mình. Bất cứ lúc nào có gì đó lọt vào mắt của bạn hoặc làm bạn phấn khích, hãy mở bản ghi nhớ và viết vào đó. Qua nhiều năm, bạn sẽ có một danh sách dài về cách bạn có thể tận hưởng thời gian của mình.

5. Thách thức tiêu chuẩn. Đặt câu hỏi. Đừng cho rằng điều gì đó như là chân lý chỉ bởi chúng luôn xảy ra như vậy. Đừng lắng nghe những người xung quanh bạn một cách không mục đích. Hãy đặt câu hỏi với tất cả mọi thứ bạn đang làm và sẽ làm, đặc biệt trong trường hợp bạn không thích nó. Liệu đó có phải là những gì bạn thật sự muốn không? Đôi khi còn có cách khác tốt hơn và thường là như vậy.

6. Thử thách chính mình – Hãy sống ngoài vùng an toàn. Người có đam mê rất bất ổn. Nếu bạn không làm điều gì khiến bạn sợ hãi, bạn sẽ không học được gì cả, không chết hoặc thậm chí không có cảm giác chán nản nữa. Chẳng có những cảm giác như vậy không phải đã tốt. Hãy thử điều gì hơi khó chịu mỗi ngày. Điều này có thể đơn giản chỉ là gọi một cuộc điện thoại hoặc chia sẻ kỹ năng của bạn với người nào đó. Hãy trở nên dễ bị công kích. Có một sự tương quan trực tiếp giữa việc đẩy tới các giới hạn và sống cuộc đời oanh liệt.

7. Tìm nguyên nhân đúng. Nếu một người có niềm đam mê bị đuổi việc, họ chẳng coi là trầm trọng và hào hứng với cơ hội từ chuyện mất việc này. Bạn không thể kiểm soát những gì xảy ra nhưng bạn có thể kiểm soát phản ứng của bạn với điều đó. Thách thức nào dành cho bạn ngày hôm nay? Bạn làm thế nào để đối mặt với chúng? Những

khả năng thú vị nhất thường được che giấu kỹ nhất. Hãy chú ý đến điều đó.

8. Học hỏi điều mới. Bị ám ảnh với việc học tất cả mọi thứ bạn có thể tìm thấy, chẳng hạn như kỹ năng mới, cách tiếp cận mới, ý tưởng mới, bạn tự đặt tên cho chúng. Nếu bạn quan tâm thì tự nhiên nó sẽ đủ quan trọng để nạp vào bộ não của bạn. Chúng ta cần nuôi dưỡng những điều khiến mình phấn khích. Hãy lấy cuốn tạp chí hay cuốn sách mà bạn thích, đọc vài trang trên đường đi làm hoặc trước khi đi ngủ. Những người có đam mê hầu như luôn có một cuốn sách trong tầm tay. Ý tưởng có thể được tìm thấy ở bất cứ đâu. Hãy bắt đầu tìm kiếm. Hãy là một miếng bọt biển, thẩm thấu trọn vẹn những điều mới mẻ.

9. Bắt đầu bằng blog. Bất ngờ, ngạc nhiên, phải không? Blog chứa đựng sức mạnh lớn hơn nhiều so với những gì mọi người biết. Chúng là cách đơn giản để khám phá, chia sẻ suy nghĩ và niềm tin của bạn đến mọi người ngay lập tức đồng thời cung cấp thông tin phản hồi. Đừng bận tâm về việc bạn có kiếm được tiền từ nó không hay ai sẽ đọc nó. Đó không phải là vấn đề quan trọng. **Vấn đề là bạn phải không ngừng nuôi dưỡng những điều làm cho bạn hứng thú.**

Hãy nghiêm túc lập một blog. Tối đa chỉ mất khoảng một vài giờ. Không viết gì khác ngoài những điều khiến bạn phấn khích. Cho mọi người biết điều đó. Thực hiện việc này hàng ngày hoặc hàng tuần. Tạo cho niềm đam mê của bạn không gian để phát triển. Hãy xem điều gì sẽ đến!

5 cách đơn giản "tái khởi động" gia đình

Gia đình bạn đang mắc kẹt trong trạng thái tẻ nhạt? Bạn thấy chán? Có bao giờ bạn tự hỏi làm thế nào để thoát khỏi tình trạng này?

Hãy nhớ bạn không đơn độc!

Mọi gia đình đều có lúc trải qua khoảng thời gian như thế. Bạn ước mình có thể bấm nút tạm dừng, ngồi xuống, tập hợp lại và vận hành ngay ngắn.

Nhưng rõ ràng đó không phải là một lựa chọn bởi cuộc sống không có nút tạm dừng. May thay, chúng ta vẫn có nhiều cách khác để kết nối gia đình. Chỉ cần một chút nỗ lực, chúng ta có thể tạo ra sự đồng bộ, gắn kết và cùng

tiến về phía trước với nhau như các thành viên trong cùng một đội.

Có một gia đình tuyệt vời không có nghĩa là mọi người luôn cùng chung chí hướng. Sau đây là một vài cách đơn giản để các thành viên trong gia đình gắn bó với nhau hơn.

1. Có những cuộc trò chuyện gần gũi và ý nghĩa. Sau khi sống chung với ai đó trong nhiều tháng hoặc nhiều năm, rất dễ xem là chuyện đương nhiên. Chúng ta thường nghĩ mình còn hiểu họ hơn cả bản thân họ. Chúng ta thường tự cho mình là chuyên gia về sở trường, sở đoản, nhu cầu và mong muốn của họ. Nhưng vấn đề là con người có thể thay đổi. Thị hiếu của họ thay đổi. Hy vọng và ước mơ của họ cũng thay đổi. Cách nhìn cuộc đời của họ có thể đã thay đổi đáng kể so với 15 năm trước.

Hành động đơn giản là ngồi xuống bên nhau, nói về những thứ có thể tạo nên điều kỳ diệu – những thứ giúp ta hiểu sâu hơn, cặn kẽ hơn về người thân của mình.

2. Luôn ở "thì hiện tại". Đây có lẽ không phải là lần đầu tiên bạn nghe điều này. Khi chúng ta bị phân tâm bởi điện thoại di động, email, công việc, thuyết trình, tivi... thì khó mà thưởng thức những gì đang xảy ra xung quanh. Hãy thử suy nghĩ về điều này: Nếu bạn đang ở nơi làm việc, muốn nói chuyện với sếp nhưng họ cứ liên tục kiểm tra email/tin nhắn điện thoại, vẫy tay chào tất cả mọi người đi ngang qua cửa sổ, bạn sẽ cảm thấy thế nào? Thất vọng? Không đáng kể? Không bận tâm?

Bạn chỉ có thể trải nghiệm đầy đủ và tập trung chú ý hoàn

toàn khi bạn không có bất kỳ sự cám dỗ nào ở nơi khác ngoài nơi bạn đang ở trong thời điểm đó. Các vấn đề về gia đình bạn cũng tương tự như vậy.

3. Làm gì đấy vui vẻ. Hãy dành một ít thời gian và làm gì đó vui vẻ với cả gia đình. Đi bộ, đạp xe hay làm vườn. Có thể làm những việc mà trước đây bạn chưa từng thực hiện như chơi bóng chuyền, tập yoga hay chơi cầu lông. Những hoạt động đội nhóm, trong đó bạn phải hợp tác với nhau để thành công là cách tuyệt vời để thúc đẩy lòng tin, gia tăng cảm giác thân thuộc và đoàn kết như một đội.

4. Lên kế hoạch cho tương lai. Hãy nghĩ về cả kế hoạch ngắn hạn và dài hạn. Có thể bạn muốn lên kế hoạch nghỉ hè hay lên kế hoạch đổi việc, đổi nhà... Có lẽ bạn muốn lên kế hoạch xa hơn và nghĩ tới việc nghỉ hưu hoặc nghỉ hưu sớm nếu nó nằm trong dự tính. Cùng nhau lập kế hoạch sẽ giúp kéo dài sự bền lâu cho mối quan hệ và tạo cho bạn cơ hội để làm việc cùng nhau.



5. Đầu tư vào gia đình. Hãy dành thời gian cho gia đình đầu tiên. Rất nhiều người trong chúng ta luôn nói "gia đình là ưu tiên số một" nhưng rất ít người thực hiện điều đó. Đầu tư một chút thời gian và năng lượng vào gia đình giúp bạn thắt chặt hơn tình đoàn kết, làm cho mọi người cảm thấy an toàn, nâng hạnh phúc lên mức mà bạn cứ ngỡ chỉ có thể tưởng tượng trong mơ.

Để đơn giản khi bạn thích đủ thứ

> *"Tất cả phụ thuộc vào việc liệu bạn sở hữu những thứ đó hay những thứ đó sở hữu bạn."*
>
> ___ *Robert A. Cook**

Đơn giản. Đó là truyền thống tinh thần thú vị có từ xưa, gần đây đang hồi sinh mạnh mẽ. Khi chúng ta cố gắng thích nghi với nền kinh tế thất thường và luôn đồng hành với nỗi lo tài chính, chẳng có gì khó hiểu nếu ta muốn chuyển sang lối sống ít rủi ro hơn: Ngừng chi tiêu, giảm quy mô và sống thanh đạm.

Trong thực tế, thậm chí bạn có thể từ bỏ vật chất và chủ động sống một cuộc sống rất đơn giản. Những người chấp

* Robert Andrew Cook (1912-1991) là Chủ tịch The King's College (New York), tác giả, mục sư. (Nxb)

nhận sống đơn giản, đặc biệt là trong mặt bằng tiêu dùng ngày nay, là những người truyền cảm hứng và thật thú vị.

Nhưng chúng ta cần thực tế. Mặc dù muốn hướng tới khái niệm đơn giản nhưng hầu hết mọi người đều yêu thích đủ thứ vật chất quanh mình, muốn có ngày càng nhiều. Cũng giống như thái độ của chúng ta về chế độ ăn uống lành mạnh, cảm xúc của chúng ta về vật chất rất phức tạp. Chúng ta biết những gì là tốt cho mình nhưng lại không muốn từ bỏ những gì mình thích. Vật chất khiến chúng ta cảm thấy hạnh phúc.

Liệu có thể có một cuộc sống đơn giản mà vẫn thích đủ thứ vật chất được không? Chúng ta cần bỏ đi bao nhiêu đồ đạc để hướng đến sự đơn giản hóa?

Sống đơn giản và tách rời vật chất sẽ khiến bạn hạnh phúc hơn. Rất nhiều nghiên cứu và nhiều chứng cứ hỗ trợ cho điều này. Tuy nhiên cũng có thể nói rằng một số vật chất có thể bổ sung thêm niềm hạnh phúc, sự hài lòng và niềm vui trong cuộc sống chúng ta. Nếu vậy, làm thế nào để biết được thế nào là tốt, thế nào là xấu?

Có lẽ yếu tố quyết định là động cơ. Liệu những thứ bạn sở hữu hoặc muốn sở hữu hậu thuẫn cho cái tôi của bạn, hay chúng thật sự làm tâm hồn bạn phấn chấn lên? Một vài đồ vật có thể mang lại cho bạn cảm giác ấm áp, thoải mái, những vẻ đẹp, những kỷ niệm, tiện nghi. Những thứ khác chỉ mang lại sự phù du.

Nếu bạn đã có sự lưu tâm với ý tưởng và hành động của bạn về vật chất, bạn có thể tạo ra sự cân bằng nhẹ nhàng giữa việc yêu vật chất và cuộc sống đơn giản.

Dưới đây là một vài suy nghĩ có thể có ích cho bạn.

1. Ngắm nhìn mọi thứ xung quanh ngôi nhà ngay bây giờ.

Đi từ phòng này sang phòng khác. Bạn có thấy món nào bạn không bao giờ sử dụng và không thật sự quan tâm? Tại sao không đem cho hoặc bán chúng đi? Làm trống không gian vật lý và tinh thần bằng cách loại ra "những thứ bỏ đi" trong môi trường của bạn. Có thể ai đó sẽ cần chúng hơn.

2. Kiểm tra lý do bạn giữ món nào đó.

Có phải bởi nó hữu dụng, nó có ý nghĩa với bạn, hay chỉ là nó thỏa mãn cái tôi của bạn theo một cách nào đó? Bạn giữ nó để gây ấn tượng với người khác hay để làm cho mình cảm thấy tốt hơn, quan trọng hơn?

3. Bạn có dành thời gian cho chúng?

Bạn giữ một lô đồ vật chỉ vì những sở thích mà bạn không bao giờ theo đuổi? Bạn có nhà bếp đầy đủ tiện nghi nhưng lại... hiếm khi nấu ăn? Nếu bạn thật sự nghĩ rằng sẽ quay lại với sở thích hoặc hoạt động đó, hãy gói ghém mọi thứ và mang chúng ra khỏi tầm mắt cho đến khi nào bạn thật sự làm. Hãy thực tế về lượng thời gian bạn dành cho những thứ không liên quan đến bạn.

4. Nghề nghiệp của bạn có tập trung vào vật chất?

Các nhà thiết kế, buôn bán ô tô, các nhà bán lẻ và những người tham gia vào quá trình sản xuất, mua bán và tiếp thị hàng hóa có thể gặp phải một khoảng thời gian khó khăn để tách rời vật chất bởi họ luôn được bao quanh bởi những thứ mới nhất và tốt nhất. Rất nhiều thứ có cả vẻ đẹp và nghệ thuật trong đó, nhưng hãy xem xét điều này:

Bạn không cần phải sở hữu tất cả mọi thứ mới mới có thể đánh giá cao chúng. Eckhart Tolle, tác giả cuốn sách nổi tiếng *The Power of Now*, đã từng khuyên 'bà hoàng truyền hình Mỹ' Oprah Winfrey rằng không nên mua tất cả mọi thứ cô ấy thích hoặc muốn. Chỉ cần thưởng thức chúng lúc ở cửa hàng.

5. Coi trọng trải nghiệm chứ không phải đồ vật.

Nói chung, trải nghiệm có được từ việc mua thứ gì đó thú vị hơn nhiều so với mua được thứ đó. Ký ức về trải nghiệm được cải thiện theo thời gian, nhưng vật chất mua được thường khó mà mang tính trừu tượng. Trải nghiệm cũng thúc đẩy các mối quan hệ xã hội vốn có thể mang lại hạnh phúc lâu dài. Nếu bạn đang muốn chi tiêu, hãy chi vào một trải nghiệm tuyệt vời với người nào bạn yêu quý.

6. Khi nghĩ về những thứ bạn có hoặc muốn mua một món mới, hãy xem xét các thông số:

- Nó có mang lại vẻ đẹp cho cuộc sống và khuấy động tâm hồn bạn?
- Nó hỗ trợ niềm đam mê hoặc sở thích?
- Nó giúp mang lại cho gia đình và bạn bè bạn điều gì đó sáng tạo và ý nghĩa?
- Nó mang tính giáo dục và khai sáng?
- Nó giúp cuộc sống đơn giản để bạn có thể theo đuổi những điều giàu ý nghĩa hơn?
- Nó giúp ích cho người bệnh / người thiểu năng?
- Nó hữu ích và cần thiết cho cuộc sống hàng ngày?
- Nó là một phần của truyền thống có ý nghĩa hoặc gợi nhớ đến sự kiện đặc biệt nào đó?

7. Bạn sẽ biết mình có đang mua sắm không suy nghĩ không nếu bạn:

- Mua theo ý thích bất chợt.
- Mua để gây ấn tượng với người khác.
- Mua vì bạn cảm thấy bạn xứng đáng.
- Mua khi bạn không đủ khả năng mua.
- Mua chỉ để thay cho thứ vẫn còn hoạt động tốt.
- Mua vì người khác có và bạn cũng muốn có.
- Mua vì bạn bị cuốn hút bởi quảng cáo.
- Mua vì bạn đang buồn chán.
- Mua bởi việc mua sắm giúp bạn cảm thấy dễ chịu.

Có thể cân bằng cuộc sống đơn giản với cuộc sống vật chất. Bạn có thể thưởng thức mọi vật mà không cần sống cuộc đời của một nhà mỹ học. Thử áp dụng biện pháp thanh lọc với cuộc sống hiện tại và những đồ vật bạn sở hữu, cũng như xem xét chu đáo việc mua sắm trong tương lai. Cẩn thận xem xét động cơ giữ lại tài sản hay mua sắm đồ vật mới của bạn là gì. Hãy để vật chất phục vụ tâm hồn bạn, thay vì trở thành nô lệ cho vật chất, cuộc sống của bạn sẽ phát triển hài hòa một cách nghệ thuật giữa những gì bạn sở hữu với chuyện bạn là ai.

11 cách sáng tạo để tránh trở thành *kẻ nghiện làm việc*

Nền văn hóa chúng ta thường tôn vinh những người tham công tiếc việc. Bạn từng nghe câu chuyện về người "thắp đèn nửa đêm" tại văn phòng, hoặc những cá nhân không bao giờ nghỉ ngơi. Nhưng làm việc nhiều không đồng nghĩa với việc bạn xứng đáng được thưởng sao vàng hoặc được tăng lương.

Làm việc quá nhiều có thể làm giảm năng suất, khiến sự sáng tạo của bạn bị thui chột, và ảnh hưởng tiêu cực đến mối quan hệ của bạn với bạn bè, gia đình. Đừng hiểu sai ý, theo đuổi niềm đam mê là điều cần làm và không có gì sai với việc chú tâm vào những điều bạn yêu thích. Tuy nhiên, cần phải nghỉ ngơi. Cho dù bạn đang làm việc ở nhà hay trong môi trường văn phòng, đều rất cần nuôi dưỡng tinh thần sáng tạo.

"Nếu bạn gặp một ai đó hành động như một kẻ ngốc, thì có thể người đó đang bị thiếu ngủ."

___ Jason Fried và David Heinemeier Hansson, đồng sáng lập 37signals

Dưới đây là một vài cách hay để tránh trở thành người tham công tiếc việc.

1. Thiết lập ranh giới rõ ràng. Hãy chắc chắn rằng giờ làm việc của bạn nhất quán. Ví dụ, nếu bạn làm việc từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều thì hãy chắc chắn rằng bạn sẽ rời khỏi văn phòng lúc 5 giờ chiều. Đừng ở lại muộn.

2. Ngủ đủ giấc!

Thức khuya để làm một dự án nào đó và sau đó thức dậy lúc 5 giờ sáng để đi làm không phải là một chiến lược tốt. Thiếu sự sáng tạo, tinh thần giảm sút, hay khó chịu là một vài đặc điểm chung của những người ngủ ít. Hãy làm việc thông minh hơn, chứ không phải là chăm chỉ hơn.

3. Ngắt kết nối Internet.

Hãy làm việc không đòi hỏi phải kết nối Internet. Thật ngạc nhiên trước những gì có thể xảy ra khi bạn thoát khỏi màn hình máy tính hoặc thiết bị di động. Các ý tưởng có thể đến bất cứ lúc nào: khi đang tắm, đi dạo, nấu ăn, và "không làm việc".

Mọi người đều có thể sáng tạo và ý tưởng sẽ đến với bạn ở những khoảnh khắc không ngờ. Nhưng có ý tưởng không có nghĩa là bạn phải thực hiện nó ngay lập tức. Hãy mang theo cuốn sổ mọi lúc để bạn có thể nắm bắt ý tưởng của mình và tận hưởng thời gian thư thái.

4. Dành thời gian cho thiên nhiên.

Dành nhiều thời gian cho thiên nhiên là cách tuyệt vời để giảm căng thẳng, thoát ra khỏi những lo lắng hàng ngày và những thứ liên quan đến công việc. Hãy tranh thủ ra ngoài trời. Ví dụ, đi bộ nửa giờ mỗi ngày và chú tâm vào môi trường quanh bạn. Không cần vội vàng. Hãy dành thời gian cho mình, cố gắng tìm hiểu cảm xúc theo bản năng của bạn và quan sát vẻ đẹp tự nhiên xung quanh.



5. Dành thời gian cho gia đình, bạn bè và vợ/chồng.

Nếu làm việc quá nhiều, bạn sẽ đánh mất thời gian dành cho gia đình, bạn bè và bạn đời của mình. Làm công việc mình yêu thích là vô cùng quan trọng, nhưng những người yêu thương cũng quan trọng không kém. Hãy xem xét cách bạn phân chia thời gian và những gì thật sự quan trọng trong cuộc sống. Khi bạn đang ở với gia đình, bạn bè và vợ/chồng, hãy thật sự ở đó với họ. Hãy cố gắng giữ mình ở "thì hiện tại", không suy nghĩ mông lung. Ví dụ, nếu bạn

đang nói chuyện với một người bạn, hãy lắng nghe những gì họ nói. Hãy tham gia vào câu chuyện và đặt câu hỏi.

6. Ăn thực phẩm đúng nghĩa.

Một tác dụng phụ của làm việc quá nhiều là ăn ở ngoài nhiều hơn và không ăn thức ăn thật sự. Thức ăn thật sự bao gồm trái cây, rau và ngũ cốc. Trước khi bạn đến văn phòng, hãy dành thời gian tối hôm trước hoặc sáng sớm để chuẩn bị bữa ăn sáng và trưa lành mạnh.

Quan trọng nhất, không ăn trong khi bạn đang làm việc. Thưởng thức món ăn và tận hưởng từng miếng nhỏ. Các nghiên cứu đã cho thấy nếu bạn ăn nhanh, bạn sẽ dễ ăn nhiều và dễ tăng cân.

7. Tìm một sở thích.

Nuôi dưỡng một sở thích, tốt nhất là sở thích gì đó không liên quan đến công việc hàng ngày. Khởi đầu bằng cách nghĩ tới những việc làm bạn hứng thú. Ví dụ, bạn có thể bắt đầu chạy bộ, đi bộ, thêu thùa, đọc tiểu thuyết, hoặc viết văn. Sở thích là cái gì đó mang đến cho bạn niềm vui, một cái gì đó bạn có thể hòa mình vào và tìm thấy chính mình.

8. Lắng nghe cơ thể.

Nếu làm việc quá nhiều, bạn sẽ bắt đầu thấy mệt mỏi, cáu kỉnh và lãnh đạm. Tất cả những triệu chứng này là dấu hiệu cho thấy bạn cần phải chậm lại. Lắng nghe cơ thể rất cần thiết. Khi bạn lắng nghe cơ thể mình, bạn sẽ biết khi nào bạn bị bệnh hay cần thêm một chút thời gian nghỉ ngơi.

9. Liên tục đặt câu hỏi về mục tiêu và mục đích sống của bạn.

Thường xuyên đánh giá lại mục tiêu, mục đích sống và

hành vi rất quan trọng. Ví dụ nếu bạn liên tục ở lại chỗ làm việc muộn, hy sinh các mối quan hệ cá nhân vì công việc, hoặc bị ám ảnh với việc kiểm tra email, hãy tự hỏi bản thân:

- Tại sao tôi làm việc này?
- Mục tiêu cuối cùng của tôi là gì?
- Hành vi của tôi có lành mạnh?

10. Tiếp tục nuôi dưỡng các thói quen lành mạnh.

Phát triển các thói quen lành mạnh không phải là chuyện một sớm một chiều. Bằng cách thực hiện thay đổi hành vi nhỏ hàng ngày, bạn có thể tạo ra thay đổi rất lớn theo thời gian. Ví dụ, thay vì kiểm tra email mỗi năm phút một lần, bắt đầu kiểm tra nó 3 lần/ngày. Ngoài ra, hãy xem xét hợp nhất những thay đổi nhỏ trở thành thói quen hàng ngày của bạn, như thực hiện nửa giờ tập thể dục hàng ngày, chuẩn bị thức ăn cho chính bạn và luôn giữ tâm trí mình ở hiện tại khi bạn dành thời gian bên bạn bè, người thân.

11. Tiếp xúc với người khác để cân bằng giữa cuộc sống và công việc.

Nếu bạn nghĩ mình là một người tham công tiếc việc, hãy tiếp xúc với người khác. Kết nối với bạn bè, gia đình và xem xét việc điều trị như một lựa chọn. Nếu bạn nghĩ rằng điều này ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống của bạn, hãy làm gì đó để thay đổi. Chúng ta chỉ có một cuộc đời. Vì vậy, hãy sống tốt và tự chăm sóc bản thân mình.

2 phút mỗi ngày thay đổi cuộc đời với 10 cách đơn giản

> *"Khoảng cách không là gì cả: chỉ có bước đầu tiên mới khó khăn."*
>
> *— Marie du Deffand**

Tạo ra một thay đổi tích cực trong cuộc sống không phải là thực hiện một bước nhảy vọt lớn. Nhưng bạn biết không, niềm tin là một trong những thứ ngăn cản con người cải thiện cuộc sống và thế giới của họ. Bạn tin mọi thứ quá khó nên nó sẽ khó. Song có một cách đơn giản hơn, mang lại nhiều kết quả, rất dễ thực hành, đó là bước nhiều bước nhỏ thay vì nhảy một cú thật xa.

Dưới đây là 10 cách thay đổi cuộc sống của bạn chỉ trong 2 phút (hoặc lâu hơn một chút) mỗi ngày. Thông qua từng

* (1697–1780) là một nhà bảo trợ nghệ thuật người Pháp. (Nxb)

bước nhỏ, bạn có thể bắt đầu xây dựng những thói quen. Và thói quen sẽ trở nên mạnh mẽ qua thời gian, thay đổi cuộc đời bạn theo cách mà bạn không thể hình dung ra lúc này.

Hãy nhớ rằng để thật sự làm một trong những điều dưới đây, mỗi ngày hãy viết ra một lời nhắc nhở đơn giản. Đặt nó trên bàn để bạn nhìn thấy vào mỗi buổi sáng thức dậy. Hoặc đặt trong phòng làm việc của bạn để bạn nhìn thấy nó đầu tiên trong ngày làm việc của mình. Nếu bạn thích và nếu có thể, mở rộng thói quen nhỏ sau 1-2 tuần và làm điều đó chỉ trong vài phút mỗi ngày.

1. Hãy bắt đầu làm công việc quan trọng nhất của bạn trong vòng 2 phút.

Cách này rất hiệu quả trong những ngày bạn cảm thấy không thích bắt đầu công việc, chỉ muốn nằm lười biếng trên sofa. Bạn hãy "thuyết phục" bản thân mình bắt đầu làm việc trong vòng hai phút đối với công việc quan trọng nhất. Đó là thỏa thuận.

Vấn đề nằm ở chỗ: Bắt đầu luôn luôn là phần khó nhất. Còn sau khi bạn đã rời khỏi sofa, làm việc quan trọng nhất trong vòng 2 phút, thường khá dễ dàng để giữ cho mình tiếp tục làm công việc đó.

2. Nhìn lại và trân trọng một ngày khi nó kết thúc.

Nếu bạn làm những việc tốt suốt cả ngày và hoàn thành mọi việc, điều này có thể nâng cao cảm giác tự hào trong bạn. Tự đánh giá mình, trân trọng những gì đã làm khiến bạn muốn tiếp tục nhiều hơn. Vì vậy, hãy dành hai phút

cuối ngày làm việc của bạn đánh giá cao những gì bạn đã làm, những gì bạn nghĩ.

3. Thay đổi tiêu chuẩn về hạnh phúc.

Mỗi ban mai thức giấc, nên tự nhắc mình: "Thay đổi tiêu chuẩn về hạnh phúc mỗi ngày".

Khi bạn tự nói với bản thân và cố gắng giữ ý nghĩ đó trong tâm trí, bạn sẽ trân trọng mọi thứ hơn. Từng món ăn, công việc, thời tiết, các sự kiện nhỏ trong ngày không còn là những thứ đều đều mà trở thành những điều tuyệt diệu, khiến bạn cảm thấy rất hạnh phúc. Bạn biết không, rất đáng yêu. Những điều nhỏ nhặt hoặc những thứ tưởng như chẳng đáng gì phút chốc lại trở thành món quà bất ngờ từ cuộc sống khi bạn biết tạm dừng để cảm nhận tinh tế, thu nó vào tâm trí và trân trọng nó.

Nhưng trở nên hạnh phúc mỗi ngày vì những thứ nhỏ nhặt có đồng nghĩa với việc thiếu động lực để tiếp tục làm việc, hướng tới những thứ to lớn hơn không?

Không hề.

Cách nhìn này với cuộc đời trong thực tế sẽ mang lại cho bạn nhiều năng lượng và cảm hứng, giúp bạn thấy mọi thứ tươi sáng hơn và từ đó dễ dàng hơn trong việc khám phá, làm việc, hướng về cả những điều nhỏ nhặt lẫn những thứ vĩ đại trong đời.

4. Hít thở khi căng thẳng.

Khi sự căng thẳng tóm lấy bạn, khi bạn bắt cảm thấy lo lắng, kích động hay sợ hãi, hãy dành ra 2 phút. Ngồi xuống. Hít thở thật sâu. Chỉ tập trung vào hơi thở trong 2 phút.

Điều này sẽ làm dịu tâm trí, cơ thể bạn và bạn có thể tiếp tục công việc trong một trạng thái bình tĩnh hơn sau đó.

5. Mở tất cả các giác quan với những gì đang diễn ra trong hiện tại.

Hãy tự kéo mình ra khỏi quá khứ – nơi làm bạn nhớ đến những xung đột cũ và lôi bạn xuống vòng xoáy chán nản. Hãy tự kéo mình ra khỏi tương lai – nơi bạn tưởng tượng một thảm họa ở cuộc họp, buổi hẹn, buổi thuyết trình tiếp theo. Hãy đặt bản thân và sự chú ý của bạn vào hiện tại. Ở đây. Ngay lúc này.

Cũng làm như vậy bằng cách ngồi xuống trong vòng 2 phút. Quan sát những gì ngay trước mặt bạn. Lắng nghe tiếng chim bên ngoài. Cảm nhận mặt trời mùa xuân chiếu qua cửa sổ, cảm nhận những tia nắng lấp lánh rọi trên quần áo và làn da. Ngửi mùi hoa và cỏ cây bắt đầu nảy nở.

Hoàn toàn ở hiện tại với tất cả các giác quan của bạn trong 2 phút đó. Điều này sẽ làm dịu tâm trí và cơ thể bạn. Suy nghĩ sẽ trở nên dễ dàng hơn và cách nhìn lạc quan sẽ tự nhiên đến với bạn.

6. Khi bạn cần phải đánh giá ai, hãy nhìn lại bản thân.

Khi bạn cảm thấy sự cần phải đánh giá một người bạn biết hoặc có thể không biết, hãy dành ra 2 phút. Tự hỏi mình hai câu hỏi: Những phần nào của người này tôi có thể nhìn thấy trong bản thân mình? Anh ta/cô ta giống mình ra sao?

Tại sao nên làm thế thay vì chỉ trích, đánh giá?

Không ai muốn bị đánh giá một cách tiêu cực. Và làm như vậy với mọi người thì chẳng có ích cho bạn chút nào để xây

dựng nên những mối quan hệ tốt. Thêm vào đó, số lần bạn có xu hướng phán xét người khác cũng tương tự số lần bạn đánh giá mình. Vì vậy, hãy giúp bản thân sống một cuộc sống tích cực hơn bằng cách này – tạm dừng khi cảm thấy cần phải đánh giá và sau đó chọn làm thứ gì đấy tốt hơn.

7. Suy nghĩ trong một phút và cho ai đó lời khen chân thành.

Dành một phút nhớ tới điều mà bạn thật sự chân thành đánh giá cao ở một ai đó trong cuộc sống. Cũng làm điều tương tự với những người cùng làm việc với bạn suốt ngày. Dành một phút khác hoặc ít hơn để nói lời khen họ.

Họ sẽ rất hạnh phúc. Bạn sẽ cảm thấy tốt hơn về bản thân mình và có thể nhận được một số cảm xúc tích cực từ những người hạnh phúc – người nhận được lời khen ngợi. Đó là cách hữu dụng để xây dựng mối quan hệ tích cực hơn.



8. Ôm.

Đó là một điều nhỏ nhặt nhưng sự thân mật về thể chất có thể làm giảm căng thẳng và giúp ta cảm thấy tốt hơn. Vì vậy, hãy dành 2 phút trong ngày để ôm người khác. Giống như khen ngợi, nó có thể là một cách đơn giản để xây dựng mối quan hệ nồng nhiệt và tích cực hơn với mọi loại người trong cuộc sống của bạn.

9. Quan tâm thật lòng.

Khi bắt đầu một cuộc trò chuyện hoặc để phá vỡ lớp băng,

hãy dành 2 phút để hỏi người mà bạn đang nói chuyện cùng đôi điều về cuộc sống của họ.

Hãy chú ý và đừng chỉ chờ đợi đến lượt mình nói. Sự quan tâm bạn thể hiện rất có thể được đáp trả lại và bạn có thể bắt đầu xây dựng không chỉ là một cuộc trò chuyện thú vị mà còn là một mối quan hệ cho - nhận giữa hai người, dù mối quan hệ đó có thể là gì chăng nữa.

10. Đảo lộn mọi thứ.

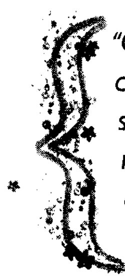
Thử làm ngược lại. Ăn một đĩa rau nếu bạn luôn luôn ăn thịt. Rút khỏi một xung đột ngốc nghếch thay vì làm cho nó tệ hơn. Hãy buông bỏ thứ gì đó nếu bạn thường xuyên bám víu vào nó. Nói "có" một cách tự nguyện với một việc mà bạn thường xuyên nói không và luôn làm theo thói quen hàng ngày.

Dành 2 phút hoặc ít hơn trong tình huống bình thường hoặc tiêu cực trong cuộc sống của bạn hôm nay, tạm dừng một chút để suy ngẫm và sau đó đưa ra quyết định không thường hay xảy ra với bạn.

Tạo một thói quen xáo trộn mọi thứ lên để có nhiều niềm vui hơn. Để phát triển cuộc sống của bạn trong cách nhỏ hoặc lớn hơn. Để thêm những kinh nghiệm bất ngờ. Để dễ dàng và đơn giản hơn bước ra khỏi vùng thoải mái của bạn nói chung khi bạn thật sự cần.

Và để cảm thấy mình đang sống.

Đơn giản hóa



"Càng đơn giản cuộc sống, các quy luật của vũ trụ sẽ càng ít phức tạp hơn, sự cô đơn không còn là cô đơn, nghèo đói không còn là nghèo đói, điểm yếu không còn là điểm yếu."

___ *Henry David Thoreau**

Xu hướng cuộc sống trong xã hội chúng ta là ngày càng trở nên phức tạp. Internet, truyền hình, mua sắm, làm việc, những bổn phận với gia đình, tài sản, ăn uống, nợ nần... chất chồng lên nhau vô tận.

Đây là một công thức khá tệ, khi mỗi ngày chúng ta cũng chỉ có một năng lực có hạn, và chúng ta cũng chỉ là con người. Chúng ta chỉ có thể làm nhiều nhất có thể, chỉ có thể xử lý các nhiệm vụ, các bổn phận xã hội nhiều nhất có thể, lấp đầy chính mình trong những giới hạn đó cũng có nghĩa là ngày càng căng thẳng.

---

* (1817-1862) là nhà văn, nhà thơ, triết gia người Mỹ. (Nxb)

Phải mất một chút nỗ lực có ý thức để đơn giản hóa mọi thứ, nhưng nó là một trong những điều tuyệt nhất tôi đã từng làm.

Đơn giản hóa mọi thứ. Nghe có vẻ khó khăn, nhưng khi bước vào thực hành, thật ra khá dễ và đưa tới một cuộc sống yên tĩnh, thỏa mãn, đầy đủ, với chỉ những thứ quan trọng: gia đình, công việc yêu thích, đọc sách và luyện tập thể thao.

Vậy làm thế nào để bạn đơn giản hóa đến mức tối đa có thể?

Dưới đây là vài cách:

1. **Ngắt kết nối một đôi lúc.** Internet rất tuyệt vời, nhưng luôn kết nối có nghĩa là bạn luôn bị kéo đi theo cả ngàn hướng cùng một lúc. Thật khó để tập trung, khó để gắn kết với những người khác, khó để bước ra ngoài tự nhiên và trở nên năng động. Vì vậy, hãy sắp xếp một thời gian hàng ngày để ngắt kết nối: có thể đó là một chút thời gian vào sáng sớm lúc hoàn thành tốt nhất công việc của bạn, và một chút vào buổi chiều lúc bạn ra ngoài vận động, tiếp xúc với bạn bè/gia đình.

2. **Bắt đầu loại bỏ một số trách nhiệm.** Liệt kê các trách nhiệm mà bạn cáng đáng, chọn một điều để loại bỏ ngày hôm nay. Rất đơn giản! Thực hiện cuộc gọi hoặc gửi một email giải thích rằng bạn không thể thực hiện nhiệm vụ đó. Cam đoan với bạn, người ta sẽ tìm ra cách để sống mà không có bạn. Bạn sẽ bắt đầu có thời gian rảnh để làm những gì quan trọng hơn với bản thân mình.

3. **Bắt đầu thanh lọc đồ đạc.** Mỗi ngày, tìm 5 đồ vật để cho đi hoặc tặng bạn bè. Dọn sạch toàn bộ các kệ và mặt bàn,

chỉ để lại những gì bạn thật sự sử dụng, loại bỏ phần còn lại. Dần dần tài sản của bạn sẽ được đơn giản hóa chỉ còn các thứ thật cần thiết.

4. Ngừng mua sắm trong 30 ngày. Bạn có thể làm điều này. Không mua bất cứ thứ gì ngoại trừ các thứ thật cần thiết (thực phẩm, nhu yếu phẩm). Nếu bạn nghĩ rằng bạn thật sự cần thứ gì đó, viết vào danh sách để được đánh giá lại sau 30 ngày.

5. Rửa bát của bạn. Khi ăn xong, hãy rửa bát. Khi hoàn thành việc gì, tập thói quen ngừng lại một lúc trước khi chuyển sang việc tiếp theo. Cất thức ăn. Cất quần áo vào nơi của chúng. Đặt chìa khóa của bạn vào đúng chỗ. Làm sạch bồn rửa trước khi bạn rời đi. Thói quen đơn giản này sẽ giúp bạn chú tâm trong khi tiết kiệm cho bạn rất nhiều thời gian dọn dẹp sau đó.

6. Lên kế hoạch cho những gì quan trọng. Điều gì quan trọng nhất đối với bạn? Vợ chồng, con cái? Sáng tạo? Đọc tiểu thuyết? Nấu ăn, làm vườn, làm đồ thủ công, làm mộc? Hãy dành thời gian cho chúng.

7. Ra ngoài trời mỗi ngày một lần. Chúng ta thường xuyên dính chặt mình bên bàn làm việc hoặc trên ghế. Hãy ra ngoài, đi dạo, tận hưởng không khí trong lành và ánh nắng mặt trời rọi qua những tán cây. Đi lang thang một mình hoặc chạy bộ với một người bạn. Chơi một số môn thể thao. Chạy xung quanh và chơi với các con. Những hoạt động đơn giản sẽ thay đổi cuộc đời bạn.

8. Ăn rau quả. Tìm hiểu một số công thức nấu ăn đơn giản kết hợp các thực phẩm siêu lành mạnh mà trước giờ có thể

bạn không ăn như: cải xoăn, rau bina, bông cải xanh, hạt diêm mạch (quinoa), quả mâm xôi, hạt lanh, đậu lăng, bơ, đậu đen, bí, hạnh nhân sống và quả óc chó, tỏi, nghệ, ớt cayen, quế. Những rau củ quả đơn giản sẽ giúp bạn tràn trề sức khỏe.

9. Uống trà. Một tách trà xanh từ lá chè tươi mang lại cảm giác thanh thản, lành mạnh, và tuyệt vời. Thói quen uống trà mỗi ngày sẽ giúp bạn tập trung.

Bí quyết ra quyết định quan trọng khi có quá nhiều lựa chọn

Bạn có một bước thăng tiến mà bạn chờ đợi đã lâu và được nâng lương trong công ty. Cùng lúc, bạn nhận được cơ hội thú vị để chuyển sang công việc mà bạn luôn tò mò, đam mê nhưng chưa bao giờ làm trước đó. Bạn có dám bàn giao mọi thứ và bắt đầu công việc bạn đã nghĩ đến hàng bao lâu nay không? Tất nhiên thoát khỏi công việc bạn làm đã lâu và mở rộng tầm mắt ra cùng thế giới vẫn luôn là một lựa chọn hấp dẫn.

Những điều này có giống chút nào tình huống trong cuộc sống của bạn không?

Thật tuyệt vời khi công nghệ phát triển đến mức tiên tiến làm cho thế giới nhỏ hơn, phẳng hơn, tâm trí của chúng ta được mở mang ra với nhiều khả năng đa dạng. Trong

thực tế, những quyết định làm thay đổi phần lớn cuộc đời cũng như thay đổi công việc, thay đổi lục địa sống... đã trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết.

Tuy nhiên, có quá nhiều sự lựa chọn/cơ hội không hẳn cải thiện chất lượng cuộc sống của chúng ta. Thậm chí nó có thể làm ta căng thẳng và lo lắng hơn.

Dan Gilbert, tác giả của cuốn sách *Stumbling on Happiness* (tạm dịch: *Sẩy chân trong hạnh phúc)* nói rằng các nghiên cứu cho thấy, trái ngược với niềm tin phổ biến, có quá nhiều lựa chọn thường làm giảm hạnh phúc vì chúng ta mắc kẹt trong việc nghi ngờ tất cả các lựa chọn của bản thân mình. Tất cả những lựa chọn đó khiến chúng ta tiếp tục tìm kiếm ở bên ngoài và mất liên lạc với phần bên trong – quên mất mình mong muốn cái gì và điều gì giá trị nhất đối với bản thân mình. Lúc đó, xung đột bên trong xảy ra.

Với tất cả các lựa chọn có sẵn, điều quan trọng là phải có một cách để đưa ra những quyết định lớn trong cuộc đời, thông qua việc cắt giảm tình trạng quá tải thông tin, làm rõ những gì quan trọng nhất đối với bản thân, và khiến chúng ta cảm thấy vui vẻ về quyết định của mình.

Những hạn chế của chiến lược đưa ra quyết định theo kiểu cũ trong thế giới phong phú, đầy ắp thông tin

Ta lớn lên trong một thế giới do não trái (chủ về logic) định hướng, nơi chiến lược đưa ra quyết định theo kiểu cũ là một quá trình rất hợp lý, bao gồm lên danh sách các lựa chọn, danh sách những ưu và khuyết điểm của mỗi lựa

chọn, sau đó cân nhắc danh sách của bạn. Điều này có thể hữu ích trong môi trường ổn định, có thể dự đoán được, nơi chúng ta có tất cả các thông tin cần thiết và trong một số môi trường làm việc nơi chúng ta giải quyết các vấn đề đơn giản. Nhưng đó không phải là cách hiệu quả nhất đưa ra các quyết định quan trọng nhất cuộc đời bạn, bởi vì:

- **Suy nghĩ do não trái định hướng gắn với việc làm theo các chuẩn mực xã hội và các quy tắc đã được thiết lập, hơn là các quy tắc mới được phát minh.** Não trái thích xác định sự tồn tại của các quy định hiện hành, phù hợp với các quy tắc và chuyên mục đó, nhưng nó không phù hợp với các khả năng mới phát sinh. Đôi khi con đường để phát triển hết tiềm năng của bạn lại thông qua tùy chỉnh lối sống hơn là cố gắng phù hợp với các chuẩn mực và kỳ vọng của xã hội hiện có. Nếu bạn đang sử dụng quy trình do não trái định hướng khi đưa ra các quyết định, bạn sẽ thấy khó tạo ra những điều khác biệt mới mẻ, ví dụ tạo ra mô tả công việc của riêng bạn hoặc đi tiên phong trong một cách sống mới.
- **Chúng ta vừa có quá nhiều vừa có quá ít thông tin để tin vào chiến lược định hướng thông tin nhằm đưa ra quyết định.** Hệ thống giáo dục truyền thống đã dạy chúng ta tin rằng câu trả lời ở "ngoài kia" và bạn chỉ cần thu thập thêm nhiều thông tin để có thể đưa ra quyết định đúng đắn cho cuộc đời. Trong thời đại bùng nổ thông tin, niềm tin này có thể dễ dàng đưa bạn vào bế tắc do tê liệt trong quá nhiều nghiên cứu và phân tích, trở nên quá tải với tất cả các chi tiết và mất liên lạc với những gì cần thiết, quan trọng nhất đối với bạn. Đồng thời,

thế giới đang thay đổi rất nhanh và tất cả mọi thứ được kết nối với nhau đa chiều, những thông tin bạn đang thu thập nhanh chóng lỗi thời. Không thể thu thập tất cả các thông tin có liên quan và dự đoán tất cả các kết quả, những ưu và khuyết điểm của mỗi khả năng.

* **Quá trình đưa ra quyết định bằng não trái có liên quan nhiều tới những việc bạn làm "đúng" hơn là những việc làm cho bạn hạnh phúc.** Khi chúng ta đưa ra quyết định theo cách truyền thống, chúng ta chủ yếu tự hỏi: "Lựa chọn nào có vẻ mang lại nhiều lợi ích và ít rủi ro nhất cho mình?" Nhưng lựa chọn hợp lý mang lại các phần thưởng lớn và ít rủi ro chưa chắc là thứ tốt nhất cho bạn. Chúng ta đã trở nên phụ thuộc vào suy nghĩ cho rằng chúng ta sẽ hạnh phúc với một số điều kiện hoàn cảnh và phần thưởng nào đó, nhưng đôi khi những khát khao thể hiện tính cách cá nhân của chúng ta lại thách thức những ý niệm truyền thống, logic về thành công.

Làm thế nào sử dụng cảm xúc để đưa ra những quyết định quan trọng của cuộc đời?

Trong thế giới ngồn ngộn thông tin có nhiều lựa chọn phong phú này, khi phải đưa ra các quyết định quan trọng của cuộc đời, chúng ta cần tổng hợp rất nhiều thông tin, nhìn thấy bức tranh toàn cảnh, nhận ra các chủ đề và các mối quan hệ, cảm nhận bằng trực giác những thông tin nào quan trọng đối với chúng ta, và sáng tạo những khả năng khả năng thậm chí còn chưa tồn tại. Đây là tất cả các kỹ năng tư duy bằng não phải mà chúng ta có thể sử dụng thông qua hệ thống điều hướng cảm xúc.

Hầu hết mọi người đối xử với cảm xúc của họ như thể họ đang không bình thường và đôi khi thậm chí còn xem cảm xúc là một trở ngại trong cuộc sống. Cảm xúc thường bị đặt sang một bên như là phần bốc đồng và phiền hà của chúng ta và phải được kiểm soát và ít có giá trị cho chúng ta. Thực tế, cảm xúc của chúng ta, cả tích cực và tiêu cực, tất cả đều hoàn toàn an toàn, lành mạnh và phục vụ chúng ta theo những cách đáng kinh ngạc, đặc biệt là khi nó dẫn đến việc đưa ra các quyết định quan trọng của cuộc đời. Mỗi cảm xúc bạn trải nghiệm là một tín hiệu rõ ràng giúp bạn phân biệt giữa kỳ vọng và nhu cầu đang đặt vào bạn và những gì thật sự quan trọng với tính cách cá nhân của bạn.

Dưới đây là ba tín hiệu phổ biến mà hệ thống điều hướng cảm xúc của bạn sẽ mang lại cho bạn, và làm thế nào sử dụng chúng để đưa ra những quyết định lớn trong cuộc đời dựa trên những gì quan trọng nhất với bạn:

Tức giận: Tất cả chúng ta đều thừa nhận rằng tức giận là một cảm xúc "không hay" và giận dữ biến bạn thành



một người khó chịu – đặc biệt nếu bạn là phụ nữ. Nhưng tức giận là một dấu hiệu mạnh mẽ cho bạn biết những gì quan trọng với bạn. Để cảm thấy tức giận, bạn phải nghĩ rằng cái gì đó quan trọng với bạn đang bị chặn lại, bị lấy đi, bị vi phạm hoặc bị bỏ qua theo một cách nào đó. Vì vậy, hãy suy nghĩ về tất cả những thứ đã thật sự làm cho bạn sôi lên và giận dữ. Rồi tự hỏi mình, "Có phải những thứ này đang nhắc nhở về những gì quan trọng nhất đối với tôi?"

Sợ hãi: Sợ hãi có xu hướng làm cho chúng ta trốn tránh những thứ đang làm chúng ta lo sợ, rõ ràng cảm giác này rất hữu ích khi điều bạn đang lo sợ là một mối đe dọa thật sự cho cuộc sống của bạn. Nhưng hầu hết mọi thứ chúng ta lo sợ trong cuộc sống hàng ngày không gây ra bất cứ mối đe dọa nào cho cuộc sống của chúng ta, vì chúng ta được lập trình để thấy sợ hãi bất cứ khi nào chúng ta đối mặt với điều gì đó không quen thuộc. Tức là, bất cứ khi nào chúng ta học hỏi, phát triển và vượt ra khỏi vùng thoải mái, chúng ta sẽ thấy sợ hãi. Vậy hãy lên danh sách tất cả những thứ bạn cảm thấy sợ hãi nhất ngay bây giờ. Sau đó hãy tự hỏi mình lần nữa, "Có phải những thứ này đang nhắc nhở về những gì quan trọng nhất đối với tôi?"

Tự do: Tự do bao gồm tất cả các cảm xúc mang lại cảm giác tốt: tình yêu, phấn khích, bình an, vui, hứng thú, hài lòng và nhiều nữa. Bạn sẽ biết bạn đang cảm thấy những cảm xúc này khi cơ thể bạn thoải mái, cởi mở, nhẹ nhõm, thậm chí nổi da gà chút đỉnh. Không cần phân tích hoặc tháo gỡ để khám phá những gì quan trọng với bạn – nó ngay trước mắt! Khi bạn cảm thấy bất kỳ cảm xúc nào của

tự do, hãy tự hỏi bản thân: "Ngay lúc này tôi đang làm gì?" Cho dù việc đó có ý nghĩa hay không, đây là những gì bạn thích và những gì quan trọng nhất với bạn, và bạn sẽ phát triển rực rỡ khi mang thêm điều này vào trong cuộc sống. Vì vậy, hãy suy nghĩ về các cơ hội và các lĩnh vực cuộc sống làm bạn cảm thấy tự do nhất, sau đó hãy tự hỏi lại một lần nữa: "Có phải những thứ này đang nhắc tôi về những gì quan trọng nhất đối với tôi?"

Cảm xúc sẽ luôn chỉ cho bạn quay lại với những gì thật sự quan trọng đối với bạn. Khi bạn để ý cảm xúc của mình, rất dễ dàng để đưa ra những quyết định quan trọng của cuộc đời, thay vì mắc kẹt trong lo lắng, nghi ngờ các lựa chọn và không thôi thắc mắc liệu cỏ có xanh hơn ở phía bên kia đồi.

Tiếp tục nghe ngóng và linh hoạt

Những gì bạn yêu thích và những gì quan trọng đối với bạn có thể cũng thay đổi nhiều như các cơ hội xung quanh, vì thế đừng bị cám dỗ để thực hành điều này một lần và sau đó khóa mình vào các kế hoạch cuộc đời dài hạn, phiến diện hy vọng rằng bạn sẽ không bị phân tâm bởi tất cả các cơ hội mới xuất hiện xung quanh.

Thay vì vậy, hãy tiếp tục nghe ngóng và tận hưởng những lợi ích của việc sống trong một thế giới đầy đủ các khả năng đa dạng bằng cách tiếp tục tò mò, cởi mở để nhận thấy những thay đổi trong các cơ hội quanh bạn và phản ứng do cảm xúc của bạn với chúng. Hệ thống điều hướng cảm xúc của bạn lúc nào cũng sẵn sàng và rất dễ dàng sử

dụng. Bằng cách liên tục điều chỉnh những cảm xúc và những gì thật sự có giá trị đối với bạn, bạn có thể tiếp tục điều chỉnh cuộc sống xung quanh những gì quan trọng nhất với bạn và sẽ nhận thức rõ hơn khi có nhiều thứ thật sự quan trọng đối với bạn đang xuất hiện trong cuộc đời.

Và sau đó bạn có thể dựa vào điều này, tận hưởng cảm giác thật sự hài lòng về những quyết định đã đưa ra.

Định nghĩa lại đơn giản:

Cởi mở trước những gì xảy ra

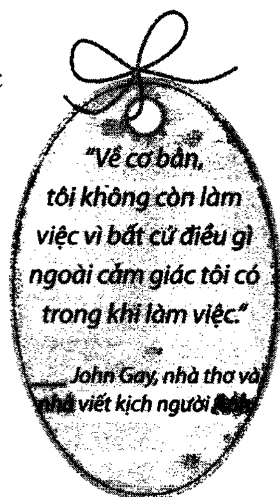
Một trong những điều chúng ta được các bậc thầy về hiệu suất chỉ bảo đó là chúng ta cần xác định rõ ràng mục tiêu hoặc kết quả – càng xác định rõ bao nhiêu, bạn càng có nhiều khả năng đạt được bấy nhiêu.

Điều này đúng, trong chừng mực nào đó. Bạn hình dung mục tiêu của mình và chú tâm để đạt được, rồi thì trải qua rất nhiều bước hành động nhỏ để đi đến điều đó, cuối cùng bạn đạt được những mục tiêu.

Cách làm này có hiệu quả... Nhưng, không phải là cách duy nhất! Thực ra, tùy vào quan điểm sống của bạn, đây có thể không phải là cách lý tưởng.

Vấn đề với chuyện cứ tập trung vào kết quả đó là sự đời không phải lúc nào cũng diễn ra theo cách bạn hình dung.

Và khi ấy, bạn sẽ thường kết thúc hoặc là 1) cố gắng để ép buộc chuyện gì đó trong khi chuyện đó không nên bị ép buộc, hoặc 2) trở nên cực kỳ thất vọng, tuyệt vọng.



Dưới đây là một phương pháp đầy đơn giản:

Đừng cố gắng ép buộc kết quả – hãy để chúng diễn ra, hãy cởi mở với những gì xảy đến.

Bạn cần học cách "để gió cuốn đi" nhu cầu muốn đạt được những kết quả nào đó, hãy thuận theo tự nhiên.

Đơn giản mục tiêu

Không có kế hoạch nào, chỉ việc thưởng thức những gì đang làm, làm hết sức có thể, và xem chuyện gì phát sinh.

Đây là một cách tiếp cận hoàn toàn khác với cách nhiều người trong chúng ta vẫn làm trước giờ.

Bạn không thể biết điều gì sẽ xảy ra, hoặc những cơ hội nào sẽ phát sinh, cho đến khi bạn đến được thời điểm đó. Bạn có thể lên hết kế hoạch này đến kế hoạch khác, nhưng đơn giản không có cách nào để biết mọi việc sẽ ra sao. Và nếu trong kế hoạch đó bạn không thấy được một cơ hội sẽ đến, biết đâu bạn sẽ bỏ lỡ cơ hội đó. Chắc chắn, bạn có thể liên tục điều chỉnh kế hoạch dựa trên thay đổi hoàn cảnh... nhưng vậy thì, ý nghĩa của kế hoạch là gì?

Thay vì vậy, nên quên đi nhu cầu cần xác định kết quả, chỉ việc tập trung vào hành trình. Điều này không có nghĩa là sẽ thiếu động lực để làm hết sức mình – cũng không có nghĩa là bạn giữ thái độ thiếu nhiệt tình với công việc. Mà nó có nghĩa là bạn được thúc đẩy bởi công việc, bạn tận hưởng các hoạt động, chứ không phải được thúc đẩy bởi mục tiêu, điểm đến hoặc kết quả.

Một ví dụ khác là chuyện tập thể dục. Khi bạn đặt ra mục tiêu với bản thân mình (ví dụ làm tan mỡ bụng), bạn nên học cách không lo lắng quá nhiều về những mục tiêu. Chúng có thể đạt được, hoặc có thể không. Thay vào đó, bạn nên học cách tập trung vào việc ăn một cách thích thú các thực phẩm lành mạnh, năng động suốt ngày. Kết quả, bạn sẽ không lo lắng khi mọi thứ không theo kế hoạch – bởi vì thật sự không có kế hoạch nào cả. Nếu có tiệc tùng ăn uống, đó không phải là vấn đề. Nếu bạn không tập luyện một ngày, không có gì lo lắng. Bạn sẽ trở lại luyện tập vào ngày tiếp theo, và thậm chí sau đó có thể vẫn ăn một ít chocolate nếu thích. Bạn sẽ trở nên cân đối và khỏe mạnh hơn. Quan trọng nhất là bạn tận hưởng hành trình thực hiện điều đó.

Cởi mở với những gì xảy đến

Đây là phần khó nhất trong cách tiếp cận này: Nếu bạn không phấn đấu cho một kết quả cụ thể, bạn không biết điều gì sẽ xảy ra. Thiếu thông tin rất khó khăn với những người thích cảm giác an toàn (cảm giác có được nhờ dự đoán và kiểm soát tương lai với các mục tiêu, kế hoạch). Buông bỏ sự an toàn đó thật đáng sợ.

Nhưng đây là sự thật: Sự an toàn bạn vẽ nên là một ảo tưởng. Chúng ta không có cách nào để dự đoán tương lai. Chúng ta không thể kiểm soát nó. Chúng ta có thể cố gắng (và làm thử), nhưng chúng ta thất bại, liên tục. Chúng ta đổ tại "kế hoạch bị hỏng" hoặc phạm sai lầm hoặc không có kế hoạch dự phòng, nhưng sự thật là, chúng ta chỉ cần thừa nhận mình không thể kiểm soát hoặc dự đoán tương lai.

"Tư tưởng của Lão Tử nhấn mạnh sự cần thiết phải tìm thấy sự thỏa mãn, chứ không phải thăng hoa hạnh phúc hay thất vọng cùng cực. Cuối cùng, Đạo giáo dạy ta sống một cuộc sống có kỷ luật và không phải lo lắng quá nhiều về kết quả."

——Thuyết Lão Tử

Điều này thật đáng sợ. Nhưng đó là sự thật.

Khi chúng ta chấp nhận việc chúng ta không thể dự đoán, lên kế hoạch hoặc kiểm soát tương lai, vậy bước hợp lý tiếp theo là gì? Là ngừng lập ra các mục tiêu và ngừng lên kế hoạch, theo bất cứ cách nào đi nữa để kiểm soát những gì chúng ta làm. Chắc chắn biết rằng mình đang tiến về phía trước thì rất hay, nhưng đừng tập trung vào bất cứ điều gì cả.

Thay vào đó, hãy xem chuyện gì xảy đến. Cởi mở với nó.

Điều này không dễ. Nhưng nó có thể cải thiện nhờ thực hành, và khi chúng ta nhìn thấy sự việc thường hóa ra là ổn, chúng ta sẽ tự tin hơn với phương pháp này.

Kết quả là một cách sống mà không phải lo lắng quá nhiều vào việc phấn đấu đạt được một cái gì đó, cho một kết quả được xác định trước, và không cố gắng ép buộc một kết quả trở thành hiện thực. Đây là một cách sống không có sự căng thẳng cao độ, không bị thất vọng hoặc tuyệt vọng chỉ vì không đạt được những mục tiêu, cách sống di chuyển với một tốc độ phù hợp mà không ép buộc hay tuyệt vọng trước những sai lầm hoặc kế hoạch thất bại.

Đó là một cuộc đời đơn giản hóa được định nghĩa lại.

Dọn dẹp cuộc sống đón năm mới

Mỗi khi đến tháng Giêng, mọi người sẽ vội vội vàng vàng – nào đăng ký các lớp thể dục, nào thiết lập một danh sách các mục tiêu, và chuẩn bị sẵn sàng đón một năm mới với hàng tá các hoạt động điên cuồng.

Không may, chúng ta thường không dọn dẹp không gian để có chỗ cho tất cả những điều mới mẻ.

Đầu năm là thời gian tuyệt vời để phục hồi năng lượng và thực hiện những thứ chúng ta luôn muốn giải quyết – sự bừa bộn, việc giảm cân, làm những điều chúng ta đam mê... Đó cũng là một khoảng thời gian tuyệt vời để dọn dẹp cuộc sống, bắt đầu một năm trên trang giấy trắng sẵn sàng được viết đầy.

Dù cuộc sống của mỗi người mỗi khác nhau, sau đây là một số gợi ý cho những việc để dọn dẹp cuộc sống.

- Xem lại năm qua, nghĩ về những gì đã học được, những sai lầm đã mắc phải, những việc đã làm.
- Làm trống kế hoạch làm việc càng nhiều càng tốt. Điều đó nghĩa là học cách nói "không" với một số người.
- Khép các dự án cũ, kết thúc các bổn phận, để thấy công việc của bạn rõ ràng hơn.
- Bỏ những kế hoạch tập thể dục và ăn uống cũ, để có chỗ cho những thử nghiệm mới.
- Dọn sạch hộp thư đến. Nếu có email nào gần đây mà bạn không trả lời, có lẽ chúng không quan trọng, vì vậy đừng lưu chúng lại. Lưu trữ hoặc trả lời các email khác, để hộp thư được trống.
- Dọn dẹp các hộp thư khác. Đó có thể là hộp thư trên mạng xã hội, chứa một danh sách những điều bạn muốn làm/muốn đọc, hay bất kỳ thứ gì đại loại như thế. Xóa chúng đi hoặc lưu trữ. Bất cứ thứ gì có thể lấy đi năng lượng tinh thần vốn rất cần đều nên dọn dẹp sạch.
- Dọn dẹp các tập tin trong máy tính. Thông thường điều này nghĩa là xóa đi một đống tập tin không cần, nhưng bạn cũng có thể hợp nhất các tập tin vào trong một thư mục hoặc đặt chúng trong phần lưu trữ trực tuyến (giống như trong Dropbox).
- Dọn dẹp giấy tờ. Có thể bạn đã dần chuyển mọi thứ sang kỹ thuật số nhưng thỉnh thoảng bạn vẫn nhận được vài thứ trong thùng thư, vì thế nếu thấy có bất cứ giấy tờ gì xung quanh, hãy dọn sạch chúng.
- Dọn dẹp đống bừa bộn. Thường việc này chỉ là lấy một cái thùng cho vào đó những món đồ bạn đưa đi quyên góp.

- Giải quyết các việc lặt vặt. Lên danh sách tất cả các việc lặt vặt đang trì hoãn và xử lý hết chúng trong một buổi chiều.
- Làm rõ về tài chính. Sẽ mất vài phút để xem xét tài khoản chi tiêu và tiết kiệm, Paypal, các khoản đầu tư, chắc chắn rằng tất cả mọi thứ trong vòng kiểm soát. Nếu có điều nhỏ nhặt nào đó cần quan tâm, hãy giải quyết chúng để tâm trí bạn không còn vướng bận.
- Dọn dẹp rác trong chạn thức ăn và tủ lạnh. Dọn các món đồ cũ lặt vặt nằm khắp nơi, rác thực phẩm nếu có. Chỉ để lại những nguyên liệu tốt để chế biến thức ăn có lợi cho sức khỏe.

Việc này có thể mất vài ngày. Hãy bắt tay vào "xử lý" từng phần nhỏ. Với một số người có thể mất nhiều thời gian. Nhưng khi hoàn thành xong, bảo đảm bạn có cảm giác thật tuyệt vời. Tâm trí bạn sáng bừng, tươi mới. Bạn cảm thấy như đã sẵn sàng tiếp nhận bất cứ thứ gì. Thật ra mà nói, nên làm việc này thường xuyên suốt cả năm và giữ tình trạng sạch sẽ hầu như mọi lúc. Nhưng năm mới luôn luôn là một cơ hội hoàn hảo để dọn dẹp tất cả mọi thứ cùng một lúc.

Triết lý chân trần

> "Ta tay không mà đến
> Rồi chân trần mà đi
> Đến đi đều chẳng có gì
> Mà sao một kiếp ôm ghì phù vân."
>
> ___ *Kozan Ichikyo**

Hãy tưởng tượng bạn bước từng bước bằng đôi chân trần trên thảm cỏ dày, hoặc bãi cát đêm mát lạnh. Cảm giác mơn man tuyệt vời ấy không bao giờ đến được nếu bạn đang mang dưới chân mình một đôi giày.

* Kozan Ichikyo, mất ngày 12 tháng 2 năm 1360, ở tuổi 77. Vài ngày trước khi mất, ông gọi các học trò của mình đến, dặn dò họ chôn cất ông mà không cần các nghi lễ đám tang. Sau khi viết bài thơ này vào buổi sáng trước khi qua đời, ông đặt bút xuống và đi vào cõi vĩnh hằng trong tư thế ngồi thiền định. (Nxb)
Nguyên văn bài thơ:

"Empty-handed I entered the world
Barefoot I leave it.
My coming, my going –
Two simple happenings
That got entangled."

Đi chân trần là một phép ẩn dụ hoàn hảo cho một triết lý về cuộc sống: Triết lý chân trần.

Khi bạn đi chân trần, bạn trở nên trần trụi, đơn giản, thành một người có yêu cầu ở mức tối thiểu nhất.

Đó là một triết lý khó giải thích, bởi người ta thường đánh giá nó là kỳ quặc, không thực tế. Nhưng không phải. Nó rất thực tế, và cho dù có thể là kỳ quặc, thì triết lý này cũng vẫn rất đẹp.

Đó là cuộc sống đơn giản, nói một cách ngắn gọn.

Triết lý chân trần, từng chút một

Để nắm bắt triết lý chân trần, bạn không cần thật sự... cởi bỏ giày dép. Một lần nữa, xin nói rõ đó là phép ẩn dụ cho cách bạn sống cuộc đời của bạn, và những nguyên tắc này có thể được áp dụng với bất cứ điều gì bạn làm.

- **Nhẹ nhõm:** Khi đi chân trần, bạn cảm thấy nhẹ nhõm, không bị cái gì đè nặng. Với bất cứ chuyện gì trong cuộc sống, nếu có thể trở nên nhẹ nhõm, đó là một cảm giác tuyệt vời. Hãy nghĩ đến việc đi du lịch một cách nhẹ nhàng, hoặc chuyển đến một thành phố mới mà không cần quá nhiều thứ.

- **Tự do:** Đi chân trần, bạn cảm thấy tự do, không chịu sự hạn chế của giày dép. Càng ít những gánh nặng, hạn chế mà bạn gặp phải trong cuộc sống, bạn càng tự do. Hãy nghĩ xem sẽ dễ dàng thế nào khi trút gánh nặng và đi du lịch, hoặc di chuyển, hoặc thay đổi công việc, hoặc làm điều gì đó với một người bạn giữa một ngày làm việc.

• **Trần trụi:** Không có giày, bạn cảm thấy hơi "trần trụi", và việc "trần trụi" ở nơi công cộng thật đáng sợ. Nhưng nó cũng tạo ra cảm giác phấn khởi. Một khi trở nên thoải mái với sự "trần trụi" đó, bạn sẽ thấy khá vui đấy. Viết blog có thể mang lại cảm giác này – cảm giác bạn đang đặt mình ngoài thế giới, bóc mình ra. Lần đầu tiên thật đáng sợ. Làm bất cứ điều gì khác biệt, tiếp xúc với một phần của chính mình, cũng giống như việc phải "trần trụi". Nhưng khi bạn đã quen, sẽ không còn quá đáng sợ nữa.

• **Niềm vui thích:** Đi bộ bằng chân trần, bạn sẽ được trải nghiệm niềm vui cảm nhận bề mặt dưới bàn chân. Cảm giác đó thật tuyệt vời: mát mẻ, ấm áp, thoải mái, trơn trượt, thô ráp... Với bất cứ điều gì trong cuộc sống, nếu có thể trải nghiệm cảm giác của điều bạn đang làm thì thật tuyệt vời. Hãy suy nghĩ về những cảm giác của việc thưởng thức món ăn, bơi lội, rửa chén, ngồi bên hiên nhà mát mẻ, nằm trên cỏ dưới ánh mặt trời, hôn nhau trong mưa.

• **Nhận thức:** Đi bộ chân trần, bạn ý thức hơn về mặt đất – khi bạn đi giày, bạn có thể đi bộ hàng dặm mà không bận tâm về các bề mặt bạn bước lên. Trong bất cứ điều gì bạn làm, nhận thức nhiều hơn về môi trường xung quanh là một điều đáng ước mơ. Hãy suy nghĩ về việc đi bộ bên ngoài so với ngồi trong một chiếc xe ô tô, tắt các thiết bị di động để có thể nói chuyện với những người xung quanh hoặc chú ý đến vẻ đẹp quanh bạn.

• **Hiện tại:** Vẻ đẹp của triết lý chân trần nằm ở chỗ giúp bạn sống trong thời điểm hiện tại. Thật khó để bị vướng víu đầu óc vào sự khinh thường của người khác trước đó, hoặc lo lắng về những gì có thể xảy ra sau đó khi bạn đang

đi bộ chân trần. Trong bất cứ điều gì bạn làm, nếu có thể giữ mình ở thời điểm hiện tại, bạn sẽ trải nghiệm đầy đủ cuộc sống, ít bị kẹt vào sự tức giận hoặc để mình hao mòn đi bởi lo lắng, căng thẳng trước những chuyện sắp diễn ra.

• **Không rập khuôn**: Một trong những điều khó khăn nhất khi đi chân trần không phải là nhiệt độ hoặc cơn đau do sỏi đá gây ra, mà là sự "khác người" – bạn lo lắng người khác sẽ nghĩ bạn là một kẻ ngớ ngẩn, vô gia cư, hoặc kiểu người nguy hiểm. Nhưng bạn sẽ học được cách để nắm bắt mọi việc không rập khuôn, để nếm thử một chút khác biệt, để có thể tự hào mình không phải là một trong những con cừu nhân bản. Không có gì sai trái khi phá vỡ các tiêu chuẩn xã hội, nếu đó là vì lý do tốt.

• **Không tiêu thụ**: Các công ty giày hẳn sẽ ghét triết lý này nếu có một phong trào đi chân trần phát triển rộng khắp, bởi vì sản phẩm của họ không thể bán ra với lời hô hào "đây là giải pháp". Nhưng chuyện "không tiêu thụ" sẽ chẳng ảnh hưởng đến những tập đoàn hướng về môi trường – nơi hàng tấn các sản phẩm xanh đang mang về hàng triệu đôla cho họ. Bạn có thể bỏ giày cũng như có thể loại bỏ bất kỳ sản phẩm nào được quảng cáo là giải pháp cho các rắc rối cuộc sống. Cuộc sống tốt đẹp hơn với ít nhu cầu hơn, chứ không phải với nhiều nhu cầu hơn. Khi bạn nghĩ về mình như một con người chứ không phải là một người tiêu dùng, bạn đang phá vỡ và giải thoát mình ra khỏi rất nhiều thứ từ chu kỳ bất tận của "kiếm tiền - mua sắm - sử dụng".

Làm thế nào để sống một cuộc sống theo "triết lý chân trần"

Triết lý trên hay đấy, nó có thể hấp dẫn một số người, nhưng những gì bạn muốn là một hướng dẫn thực hành cụ thể, đúng không?

Rất tiếc, không thể đưa ra cho bạn. Không có giải pháp nào phù hợp với mọi người, mọi tính cách, mọi yêu cầu. Cũng không có giải pháp nào đáng để bạn mê say nếu như nó khiến bạn phải sống cuộc sống theo quy định của người khác. Toàn bộ vấn đề nằm ở chỗ bạn sẽ tự trải nghiệm và thực hiện điều đó, chứ không phải là mua cuốn sách này rồi răm rắp làm theo những gì viết trong đây.

Sống theo triết lý này, từng chút một, xem liệu bạn có thấy thích không. Phải mất một thời gian để điều chỉnh và thích nghi, nhưng cam đoan với bạn, kết cuộc bạn nhận được sẽ vô cùng thú vị và đáng giá.

Mặc dù vậy, có thể gợi ý đôi điều để bạn cân nhắc thử làm:

* Đi bộ bằng chân trần.
* Vứt một vài thứ bừa bộn trong hôm nay.
* Khi rời khỏi nhà, mang theo ít vật dụng hơn bình thường.
* Những lúc lo lắng về tương lai hay quá khứ, hãy hít thở, tập trung vào hơi thở.
* Khi muốn mua một món gì đó, hãy ngừng lại. Suy nghĩ xem bạn có thể sống thế nào mà không cần mua nó.
* Dành thời gian tận hưởng trọn vẹn vài thú vui đơn giản hôm nay: Thưởng thức chậm rãi từng mẩu nhỏ một

món ăn ngon, ngắm thiên nhiên quanh mình, dành thời gian cho người thương yêu, đi bộ.

- Thử một số niềm vui tối giản.
- Hãy xem xét những giới hạn mà bạn tự áp đặt cho chính mình, xem có thể bỏ đi vài thứ trong số đó không.
- Mỉm cười, hít thở.
- Quan trọng hơn hết, hãy sống trong hiện tại và tận hưởng cuộc đời.

